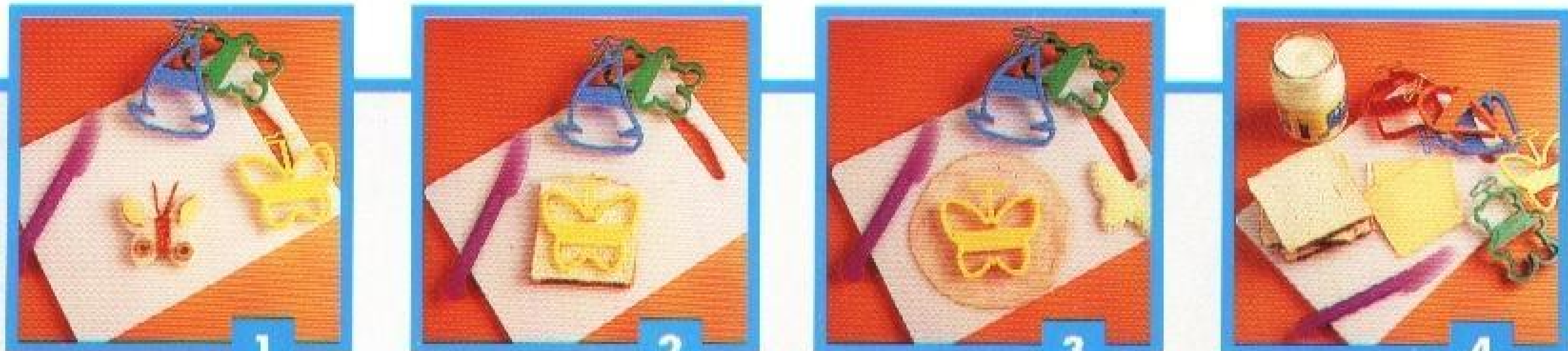
Ediciones Mariposa

$27.00

Cocinando con los niños

sushis con tortilla de harina • sándwiches de figuras • nuggets pizzas de sabores • formas de fruta • waffles y pastelitos bebidas energéticas • galletas decoradas



Aporte de Johana

Enseña a tus hijos a cocinar y además a aprender: formas, secuencias, colores, figuras geométricas, sumas, restas y a comer sanamente.



EN EL EXTRANJERO $3.25 DLLS. O SU EQUIVALENTE

7 52435 64000 8 49 IR

www.mujerenarmonia.com.mx

grupo editorial armonía
www.grupoarmonia.com.mx

Ediciones Mariposa

Sumario *Cocinando con los niños*





ARDES Administración, S.A. de C.V. **Directora General** Lic. Liliana Moreno • **Directora Editorial** Lic. Ileana Ramírez W. • **Departamento de Circula-ción** Ing. Javier Piña • **Director Comercial** Lic. José Luis Garcíalonso • **Editora Ejecutiva** Leonora del Campo • **Diseño** D.G. Marysol Morán • **Coordinadora Gráfica** Estela Puente • **Asistente Coordinación Gráfica** Miroslava Zúñiga • **Fotografía** Luis Díaz de León/Javier Melo Enrique Noriega/Gerardo Pérez/Fabio Bresso • **Colaboradoras** Gabriela Olazábal, Cecilia Galván, Marissa Grajales, Sandra Riquelme, Estela Puente • **Jefe de Redacción** Lic. Mario Julio del Campo • **Adaptación** Alfredo Carrillo/Irene Aguirre/Dora Schael.

(C) **Cocinando con los niños** Marca Registrada Abril 2001. ARDES Administración, S.A. de C.V.

Cocinando con los niños es una publicación anual editada por ARDES Administración, S.A. de C.V.

Cocinando con los niños, título con reserva exclusiva otorgada por el Instituto Nacional del Derecho de Autor en trámite. Certificado de Licitud de Título de la Secretaría de Gobernación en trámite. Certificado de Licitud de Contenido de la Secretaría de Gobernación (Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas) en trámite.

(D.R.) Derechos Reservados. Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra sin autorización previa -por escrito- de su autor.

ARDES Administración, S.A. de C.V. Oficinas generales: Río Balsas núm 101, Col. Cuauhtémoc C.P. 06500, México, D.F., teléfonos 55-33-51-10, 55-33-33-74, 55-33-26-98, 55-33-25-98. Impresa en México en los Talleres de Litografía Magno Graf, calle "E" núm. 6, Parque Industrial Puebla 2000, Puebla, Pue. teléfonos 87-72-71, 82-72-72 y 82-64-25. Oficinas de Publicidad: Río Balsas núm.101, Col. Cuauhtémoc C.P. 06500, México, D.F., teléfonos 55-33-51-10, 55-33-33-74, 55-33-26-98. E-mail: dircomer@grupoarmonia.com.mx Distribución en el interior de la República, Publicaciones CITEM, S.A.de C.V., Av. Taxqueña núm. 1798, Col. Paseos de Taxqueña 04250, México, D.F. En el Distrito Federal: Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México, A.C. Guerrero núm. 50, Col. Guerrero, C.P. 06350, teléfonos: 5 591-1400 y 5 591-1301 Distribuidores en el extranjero: Guatemala, De la Riva Hermanos, teléfonos: 21-616-21-805; Panamá, Distribuidora Panamex, S.A. teléfonos: 21-70-15, 21-88-94; Puerto Rico, Agencia de Publicaciones de Puerto Rico, Inc. teléfonos 788-83-00; República Dominicana, Agencia de Publicaciones Dominicana C.A. teléfono 532 02 61. Honduras: Agencia de Publicaciones de Honduras, S.A. de C.V., teléfonos 27-24-39 y 27-10-12. El Salvador: Agencia de Publicaciones de El Salvador, S.A. de C.V. teléfono 855 05 09, Costa Rica, Agencia de Publicaciones de Costa Rica, S.A. teléfonos: 52-83-55-51 y 52-83-57-41. Selección de Color: Productos Armonía, S.A. de C.V. Río Balsas núm.101, Col. Cuauhtémoc C.P. 06500, México, D.F., teléfono 52-07-37-09 teléfono y fax 52-07-35-24.

Editora Responsable: Liliana Moreno

Printed in MÉXICO

Mensaje

Con esta revista tus hijos podrán a cocinar de una manera sencilla y además reforzarán lo que están aprendiendo en la escuela como formas, figuras geométricas, texturas, colores, medidas, pesos y secuencias. Aprenderán también un orden y un método a seguir para llevar una receta hasta su término y a trabajar en equipo.

Desarrollarán además funciones finas que estimulan al cerebro, ya que cortarán, verterán líquidos, decorarán con duya y ejecutarán otras actividades que requieren precisión.

Por el lado de la nutrición, podrás enseñarles a comer saludablemente, la importancia de la pirámide nutricional, de los grupos de alimentos y además diferentes ingredientes para que aprendan a comer de todo.

Todo esto sin olvidar que cocinar y divertirse con mamá será para ellos una convivencia que seguramente recordarán toda su vida.

Cocinando con los niños es una guía paso a paso para preparar ricas recetas que tus niños pueden hacer solos, o con un poco de supervisión.

Contiene recetas fáciles con la lista de todos los ingredientes que necesitas, y fotos que te enseñan cómo quedan los platillos una vez terminados o cómo decorarlos para que se antojen.

Cómo utilizar esta revista

• *Recetas por pasos*

Las recetas básicas están presentadas paso a paso con una foto del resultado final. Con la misma técnica te ofrecemos otras variaciones o recetas para que puedan escoger la que más les guste.

• *Ingredientes*

Todos los ingredientes que necesitarás para cada receta, aparecen en el orden en que los utilizas, para hacer mas sencilla la elaboración de cada receta salada o dulce.

• *Cantidades*

Cada receta tiene anotada la cantidad de porciones que te da, según la cantidad de ingredientes que indicamos. Para obtener más porciones, duplica las cantidades, o si necesitas menos, utiliza la mitad de lo que la receta te pida.

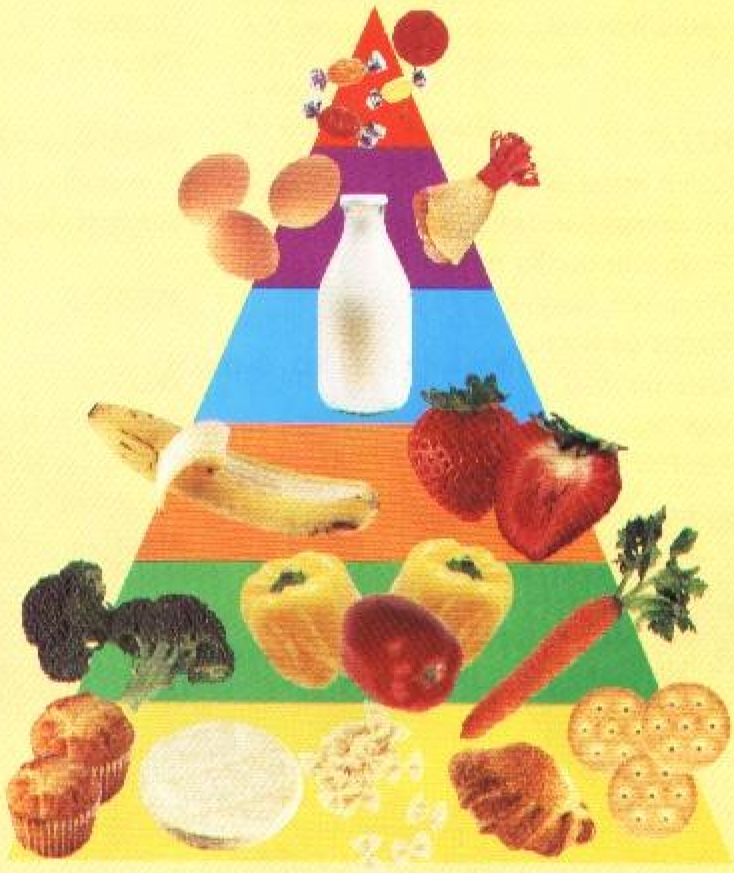
• *Recetas*

Además de las recetas básicas, hay otras que no requieren de pasos, así que solamente tienes que escoger la que quieras preparar, y seguir las indicaciones que están en la parte de enmedio de la revista (en el papel bond).

• *Utensilios*

En cada receta te indicaremos los utensilios especiales, si es que se necesita alguno. Si la receta no lo especifica, usa lo que tengas en casa.

Pirámide nutricional
para niños



Guía de colores

- Grasas, cereales y dulces
- Proteínas
- Lácteos
- Frutas
- Verduras y hortalizas
- Carbohidratos

Esta guía aparecerá en cada receta, a lo largo de toda la revista para que conozcas las propiedades nutricionales.

Reglas básicas en la cocina

Cuando estés cocinando con tus hijos, toma en cuenta ciertas medidas para que tengas todo bajo control.

Tips de seguridad

- Cuando hagas pasteles con los niños, ten listos todos los ingredientes y utensilios que vas a utilizar, para que a lo largo del proceso no dejes solos a los niños ni un minuto, así evitarás accidentes.
- Explícales, conforme vayan trabajando, los riesgos que pueden correr si no siguen tus indicaciones, así será más entendible para ellos.
- Cuida que no metan los deditos al tazón donde se bate la masa.
- Ponles guantes especiales para agarrar los moldes que salen del horno.
- Espera a que se enfríen los pasteles, antes de desmoldarlos.

Equipo básico



Cómo hacer sushi

Con tortillas de harina o pan de caja, prepara con tus hijos deliciosos "sushis" para el lunch o la merienda.

Tiempo de preparación:
10 minutos
Para cada porción

INGREDIENTES

- 1 tortilla de harina o una rebanada de pan de caja, sin orillas y aplanado con rodillo
- 1 cucharada de mayonesa o queso crema
- 2 rebanadas de queso tipo americano
- 2 rebanadas de jamón
- • salsa de soya con limón



1. Coloca la tortilla de harina sobre un plástico, en una superficie plana. Acomoda el jamón y el queso en forma de pisos.

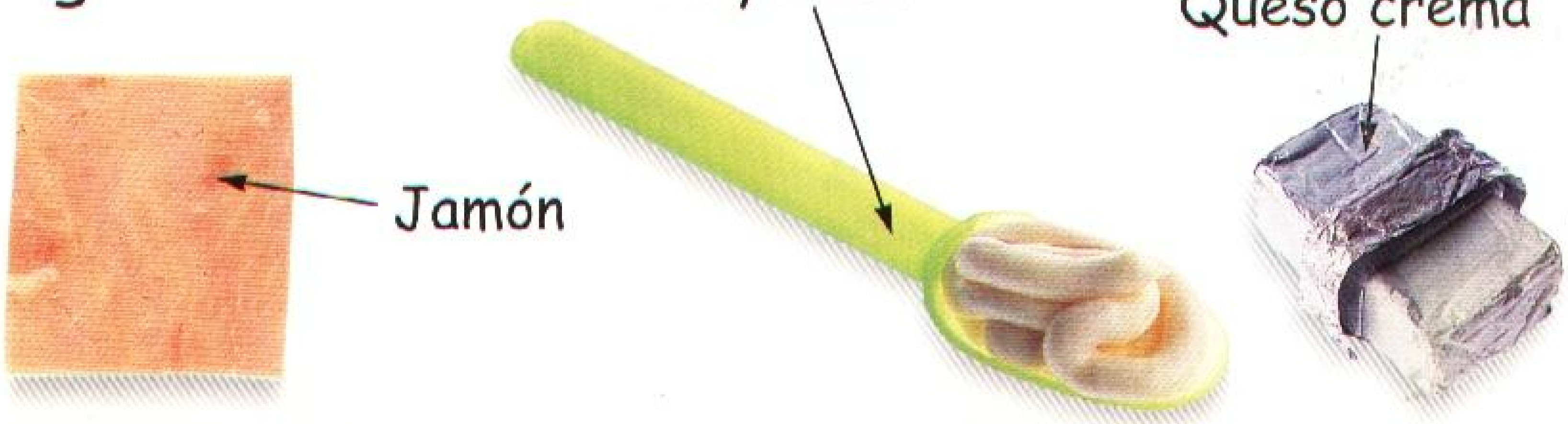


2. Usa el plástico para hacer un rollo y refrigéralo.



3. Córtalo en trozos como si fuera un sushi y acomódalos en el plato.
Acompaña con la salsa de soya.

Ingredientes



Con jamón

De jamón y queso

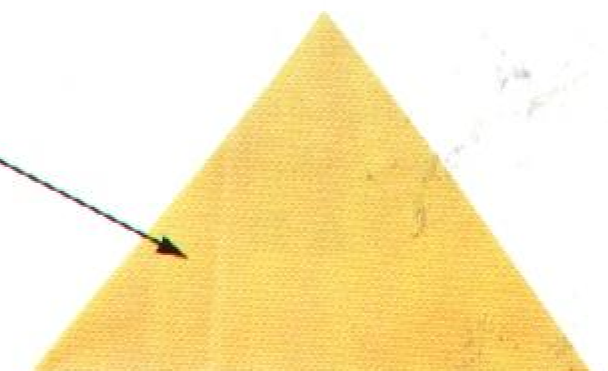


Estas recetas quedan iguales a las japonesas, saben muy rico y son supersencillas de hacer.

Tortilla de harina



Queso amarillo

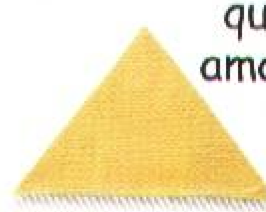


Recetas de sushis

¡Quedan como de Sushito!



Con queso amarillo



De quesos y paté

receta en pág. 23

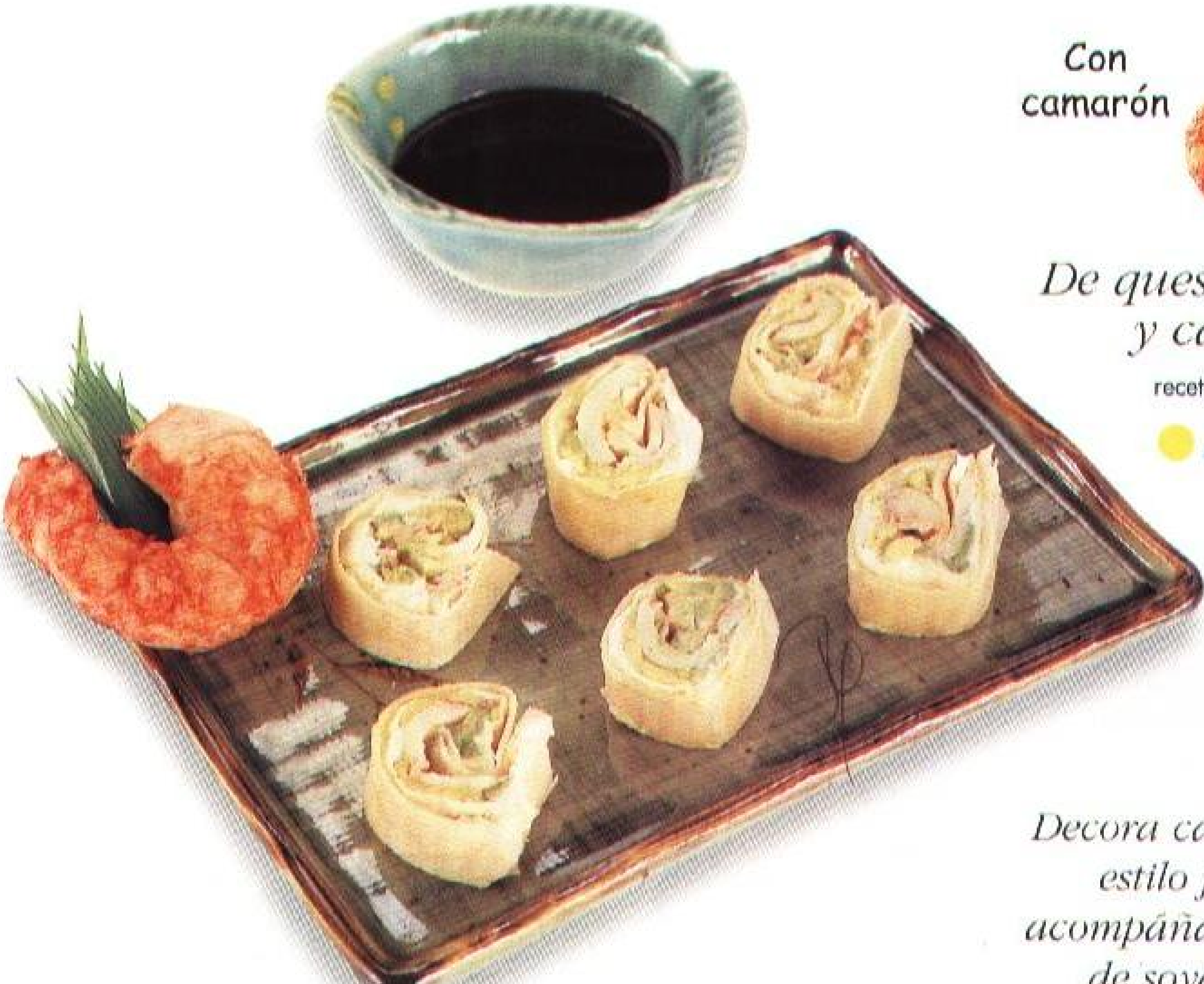


Con surimi



De pepino, surimi y queso

receta en pág. 23



Con camarón

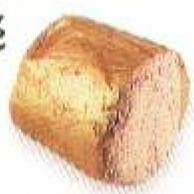


De queso, aguacate y camarón

receta en pág. 23

Decora cada platito al estilo japonés y acompáñalos con salsa de soya y limón.

Con paté



En pan de media noche

receta en pág. 23



Formas divertidas

Deja que tus niños inventen sus propias figuras al acomodar el sushi en los platitos.



Araña

receta en pág. 24

● ★ ▲



Caramelos

receta en pág. 24

★ ● ■



Gusano

receta en pág. 24

▲ ★ ●

Inventa con tus hijos figuras y formas diferentes.



Payaso

receta en pág. 25



Carita loca

receta en pág. 25



Flor

receta en pág. 25

Cómo hacer pizzas

Receta básica
tiempo de preparación:
15 minutos
6 porciones

INGREDIENTES

6	Bases de masa para pizzas (de tortilla de harina, pan árabe, pan de caja, masa de bolillo o pasta mágica)
1	frasco de salsa de jitomate para pizza
200	g de carnes frías: jamón, peperami, lomo o tocino
300	g de queso manchego
•	cebollín, tiritas de pimiento morrón, aceitunas, calabacitas, etc.



1. Ralla y pica todos los ingredientes del relleno, para que al hornear se cocinen rápidamente.



2. Reparte en la base la salsa de jitomate, cuidando de no llegar a las orillas.



3. Reparte suficiente queso rallado, tomando en cuenta que al hornearse suelta un poco de grasa.



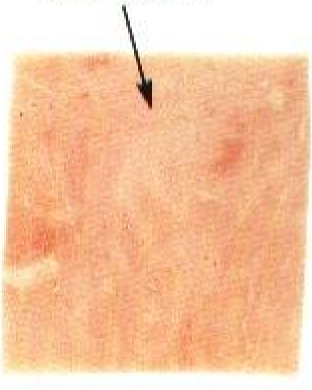
4. Cubre con las aceitunas, pimiento, cebollas o lo que hayas elegido.



5. Mete en el hornito eléctrico a 200ºC durante 15 minutos. Si tu niño lo hace solo, no olvides ayudarlo a sacar la pizza ya lista.

Practica las formas circular y cuadrada

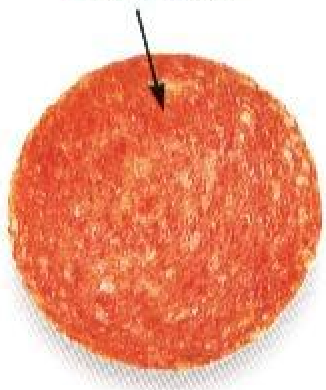
Jamón



Molde cuadrado



Salami



Molde circular



Elige el relleno que más te guste o inventa tus propias combinaciones.



Pizza con pan árabe

receta en pág. 12

Pizza con tortilla de harina

receta en pág. 26



Pizza con bisquet

receta en pág. 26



Pizzas de figuras



Cara de gato

receta en pág. 26



Caracol

receta en pág. 26



Carrito

receta en pág. 26

Cómo preparar sándwiches de formas

INGREDIENTES

- rebanadas de pan
- rebanadas de jamón o carnes frías
- queso manchego
- mayonesa
- mostaza
- aceitunas
- cebollín



1. Ten a la mano todos los ingredientes y utensilios.



2. Coloca las rebanadas de pan sobre una superficie plana y presiona con los moldes para cortar el pan según la forma que quieras hacer.



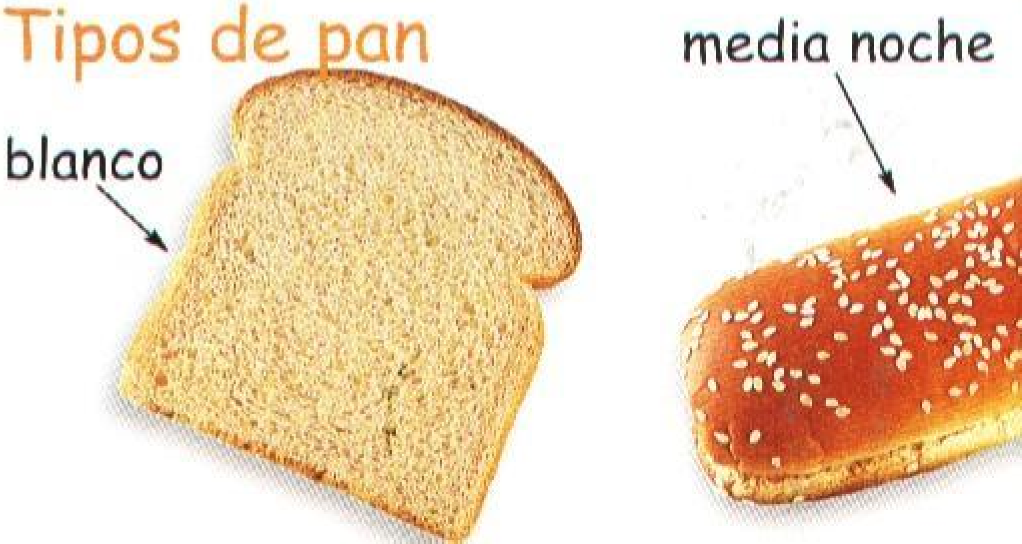
3. Coloca las rebanadas de jamón o de las carnes frías, así como el queso. Con el molde, córtalas para darles forma.



4. Distribuye con un cuchillo un poco de mayonesa y mostaza sobre los panes ya cortados, coloca encima las carnes frías y adorna según lo requiera cada figura.

¿Sabías qué? El pan está hecho básicamente de harina, agua, sal y levadura. Algunos llevan además un poco de mantequilla leche en polvo y una pizca de azúcar para dar consistencia y sabor.

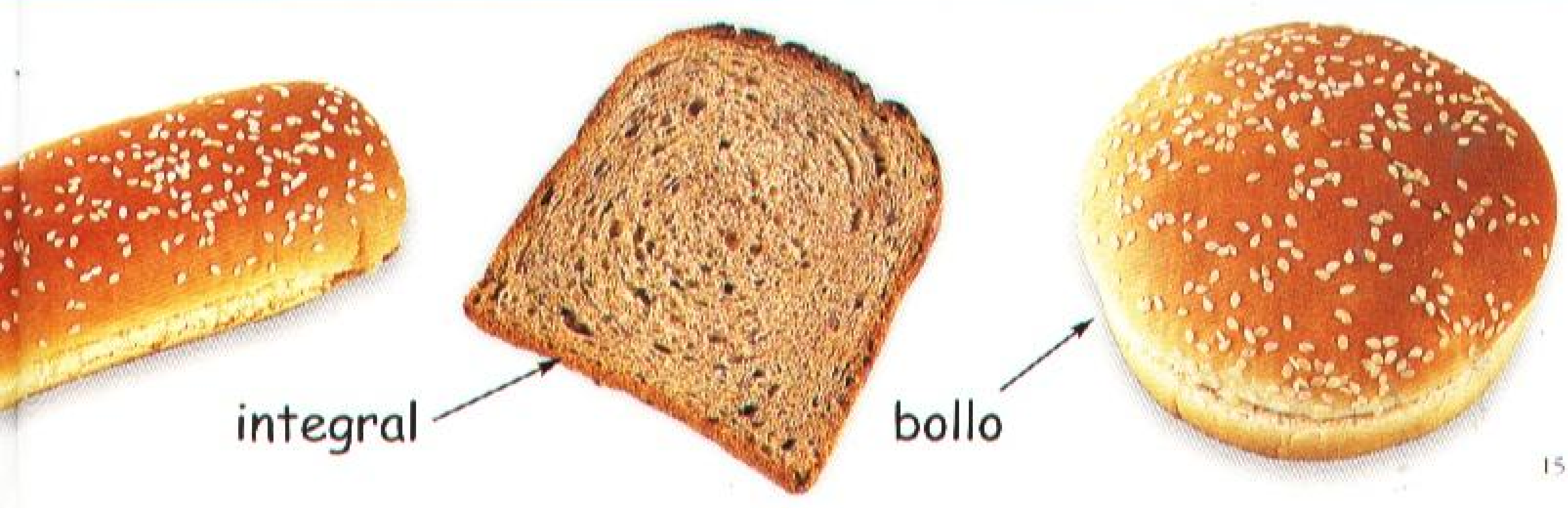
Tipos de pan





Especial para mamá

Para la fiesta de cumpleaños o como un obsequio a mamá o abuelita en su día, preparen estos ricos sándwiches.



Con carne y queso

Las hamburguesas, los hot-dogs y las sincronizadas, son consentidos de los niños y son también nutritivos, ya que se preparan con carne, huevo, queso y otros alimentos ricos en proteínas.

Calabaza

receta en pág. 27





Sillón

receta en pág. 27



Marcianito

receta en pág. 28

Forma la figura favorita de tus hijos ¡es muy fácil, y verás que se terminan hasta la última migaja!

Carrito

receta en pág. 28



Velero

receta en pág. 28

Cómo hacer tortillas

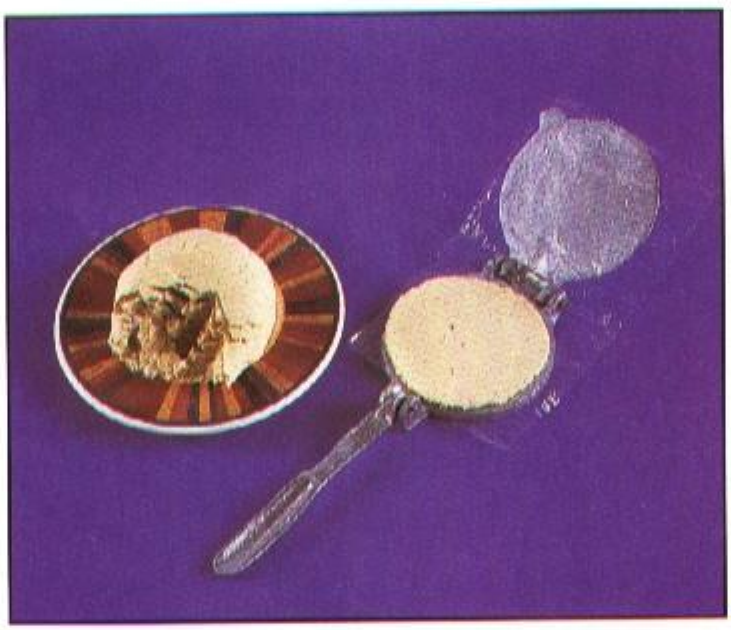
El aparato para formar tortillas se encuentra en todos los mercados. Lo hay de dos tamaños, pero puedes comprar ambos y dar a tus niños el chico para que hagan sus propias tortillas. Verás que les fascinan y se mantienen entretenidos y orgullosos de preparar la comida.



1. Compra la masa de maíz en la tortillería, un kilo será suficiente para 20 tortillas aproximadamente.



2. Toma un poco de masa, forma una bolita y colócala entre dos plásticos.



3. Presiona con el tortillero, no muy fuerte para que la masa no se rompa al despegarla del plástico.



4. Si quieres formar sopes, no presiones tanto y pellizca los lados para hacer los bordes. Cuece las tortillas y los sopes en un comal caliente, volteando una sola vez.

Prepara con masa sabrosos antojitos para la comida o la merienda.



Taquitos de pollo

receta en pág. 29



Enchiladas potosinas

receta en pág. 29



Sopesitos

receta en pág. 29

Huevos al gusto

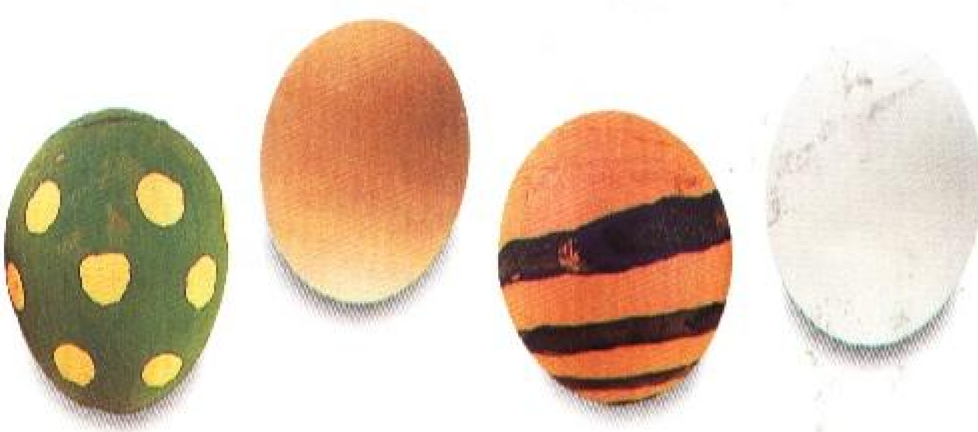
El huevo es un alimento muy versátil. Prepáralo en omelette, tortilla, estrellado o cocido, variando así su sabor y su presentación.



Casita de huevo estrellado

receta en pág. 30

¿Sabías qué? Los cascarones de huevo pintado son una tradición del día de Pascua que conmemora la resurección en la religión católica.





Utiliza cortadores de galleta para cortar el pan y otros ingredientes, y formar figuras.

Omelette sol

receta en pág. 30

★ ⬢



Osito con jamón y queso

receta en pág. 30

★ ▲ ⬢

con pollo o pescado

Empanizados

receta en pág. 31











Nuggets de pollo

receta en pág. 31

Prepara y congela nuggets caseros.

RECETAS

Sushi

De quesos y paté

foto en pág. 8

Tiempo de preparación:
10 minutos

INGREDIENTES

- pan media noche (pan para hot dog)
- queso amarillo para untar
- queso crema
- paté
- salsa de soya con limón

1. Abre el pan y retírale un poco de migajón.
2. Úntale por dentro, en ambos lados, el queso amarillo, el paté y el queso crema. Ciérralo y aprieta.
3. Córtalo en rodajas y sírvelo con la salsa de soya.

De pepino, surimi y queso

foto en pág. 8

Tiempo de preparación:
10 minutos

INGREDIENTES

- 1 tortilla de harina
- 1 cucharada de queso crema
- 1/2 pepino pelado y cortado en rodajas delgadas
- 1 barrita de surimi
- salsa de soya

1. Calienta la tortilla hasta que esté suave.
2. Úntale el queso crema, encima acomoda las rodajas de pepino y cúbrela con las tiritas de surimi.
3. Enrolla en forma de taco y apriétala bien.
4. Rebana en rodajas delgadas y sírvelo con la salsa de soya.

De queso, aguacate y camarón

foto en pág. 9

Tiempo de preparación:
10 minutos

INGREDIENTES

- 1 tortilla de harina
- 1 cucharada de queso crema
- 1/2 aguacate
- camarón o imitación de camarón
- salsa de soya con limón

1. Calienta la tortilla hasta que esté suave. Úntale el queso crema y el aguacate machacado.
2. Añade el camarón previamente cortado en rodajas delgadas.
3. Enróllalo en forma de taco y apriétalo bien.
4. Con cuidado corta rodajas delgadas y sírvelo con la salsa de soya.

En pan de media noche

foto en pág. 9

Tiempo de preparación:
5 minutos

INGREDIENTES

- 1 media noche para hacer hot dogs
- paté
- salsa de soya con limón

1. Abre el pan y retírale un poco de migajón.
2. Rellénalo con el paté, ciérralo y aprieta un poco.
3. Córtalo en rodajas y sírvelo con la salsa de soya.

Formas divertidas

Tiempo de preparación:
10 minutos
más tiempo de refrigeración

2 porciones

Araña

foto en pág. 10

INGREDIENTES

90	g de queso crema
2	rebanadas de pan integral
1	rebanada de jamón
2	rebanadas de queso amarillo

1. Coloca el queso crema entre dos plásticos y aplánalo con un rodillo.
2. Quita uno de los plásticos y sobre el queso aplanado coloca una rebanada de jamón, un pan integral aplanado, el queso amarillo y un poco más de queso crema.
3. Con el plástico, ve haciendo un rollo y refrigéralo para que se pueda cortar con facilidad.
4. Rebana el rollo en rodajas y con un cortador circular para galletas corta círculos más chicos.
5. Coloca las rodajas y con los palitos de pretzel simula las patas, con el círculo más chico forma la cabeza y con las alcaparras pon los ojos.

Tiempo de preparación:
10 minutos
más tiempo de refrigeración

2 porciones

Caramelos

foto en pág. 10

INGREDIENTES

2	rebanadas de jamón
2	rebanadas de pan de caja integral
1/2	aguacate
2	rebanadas de mortadela
	Para decorar:
•	para decorar papel de celofán transparente
•	listón de colores

1. En una superficie plana, coloca un plástico.
2. Encima coloca una rebanada de jamón, un pan de caja integral aplanado, una rebanada de mortadela y un trozo de aguacate.
3. Con el plástico ve haciendo un rollo bien apretado. Mételo en el refrigerador a que se enfríe un rato.
4. Corta el rollo en trozos y envuélvelos con el papel de celofán.
5. Amarra a los lados con listón de colores, como si fueran caramelos.

Tiempo de preparación:
10 minutos

1 porción

Gusano

foto en pág. 10

INGREDIENTES

1	tortilla de harina
2	rebanadas de jamón
2	rebanadas de queso manchego
1	rebanada de queso suizo (se compra en el súper)
	Para decorar:
•	palitos de pretzel
•	alcaparras

1. Para darle forma de gusano coloca cuatro rollitos seguidos.
2. Pon un rollito más chico sobre el último rollo.
3. Decóralo con clavo para las antenas y pimienta fresca los ojitos.
4. Haz las patas con cebollín.

Tiempo de preparación:
12 minutos

1 porción

Payaso

foto en pág. 11

INGREDIENTES

- 1 base para pizza preparada, con salsa de jitomate
- 2 rebanadas de queso manchego
- • peperami o salami

1. Coloca sobre un plástico la base para pizza.
2. Acomode encima las rebanadas de queso y el peperami.
3. Enrolle con el plástico.
4. Córtalo en rodajas antes de servirlo y caliéntalo.
5. Colócalo en un plato haciendo con las rodajas la boca y los ojos.
6. Decóralo con los demás ingredientes para formar la carita de payaso.

Tiempo de preparación:
12 minutos

4 porciónes

Carita loca

foto en pág. 11

INGREDIENTES

- • germen de alfalfa
- 6 jitomates cerezo
- 1 elotito
- • salchichas
- • pan de caja
- • jamón
- • queso
- • tortillas de harina

Para decorar

- • brócoli
- • jitomate cerezo
- • aceitunas negras
- • eneldo

1. Para preparar el rollo de salchicha, envuelve una salchicha rellena de queso en el pan de caja y córtala en rodajas.
2. Prepara el rollo de jamón y queso, envolviendo las rebanadas de jamón y queso con la tortilla de harina.
3. En un plato coloca un poco de germen de alfalfa, los rollitos de jamón y queso, el rollito de salchicha y los jitomates, formando una carita.

Tiempo de preparación:
12 minutos

4 porciónes

Flor

foto en pág. 11

INGREDIENTES

- 4 panes de caja
- 2 salchichas
- 2 rebanadas de queso amarillo
- 50 g de queso manchego

Para decorar

- • tomate verde
- • rabo de cebollín
- • hoja de menta

1. Abre la salchicha por un lado y rellénala con un trozo delgado de queso manchego.
2. Con un rodillo aplana el pan de caja, coloca en un plato una rebanada de pan aplastada, otra de queso amarillo, otro pan y la salchicha rellena.
3. Envuelve la salchicha con todos los ingredientes y haz un rollo.
4. Corta el rollo en rodajas y colócalas en un plato dando la forma de flor, como se ve en la fotografía.
5. Decora con el tomate en el centro, el rabo de cebollín y la menta.

Pizzas

Pizza con tortilla de harina

foto en pág. 13

Tiempo de preparación:
10 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- 1 tortilla de harina
- salsa de tomate para pizza
- jamón cortado en cuadritos
- queso manchego rallado

1. Extiende la tortilla, cúbrela con la salsa de tomate, coloca los cuadritos de jamón y espolvoréala con el queso manchego.
2. Si quieres, puedes calentarla en el horno de microondas, 30 segundos.

Pizza con bisquet

foto en pág. 13

Tiempo de preparación:
10 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- Salsa de tomate para pizza
- salami cortado en tiritas
- queso manchego rallado

1. Cubre el bisquet con la salsa.
2. Coloca las tiras de salami.
3. Por último espolvorea el queso manchego.

Cara de gato

foto en pág. 13

Tiempo de preparación:
10 minutos

1. Para hacer la carita de gato, sobre la pasta esparce dos cucharadas de la salsa de jitomate y extiéndela.
2. Coloca unas rebanadas de peperami y espolvorea con el queso rallado.
3. Hornea la pizza a 180ºC, hasta que el queso se derrita.
4. Coloca otra rebanada de peperami para formar la nariz y otras más cortadas para las orejas. Rebana las aceitunas y forma los ojos.
5. Coloca cebollín para simular los bigotes.

Carrito

foto en pág. 13

Tiempo de preparación:
10 minutos

1. Con una cuchillo o tijeras da forma a la base.
2. Vierte unas cucharadas de salsa sobre ésta y añade el queso. Con una calabacita rebanada forma las llantas e introduce en el horno a 180ºC hasta que el queso se haya derretido.
3. Retira del horno y coloca las tiras de pimientos para formar los vidrios y la portezuela.

Caracol

foto en pág. 13

Tiempo de preparación:
10 minutos

1. Para hacer el caracol, sigue los mismos pasos que en el carrito, únicamente dando a la pasta forma de caracol, como se ve en la foto.

Con carne y queso

Receta básica para hamburguesas

Tiempo de preparación:
15 minutos
12 porciones

INGREDIENTES

- 1/2 cebolla picada
- • aceite
- 500 g de carne molida de res
- 1 cucharadas de perejil picado.
- 1 huevo
- 2 cucharadas de hojuelas de avena
- 1 cucharada de mostaza
- 1 cucharada de jugo Maggi
- 1 cucharada de salsa inglesa

1. Acitrona la cebolla.
2. En un recipiente mezcla la carne con la cebolla y el resto de los ingredientes, forma las tortitas y fríelas en aceite muy caliente.

Calabaza

foto en pág. 16

Tiempo de preparación:
15 minutos
6 porciones

INGREDIENTES

- 6 bollos
- • mayonesa
- 6 hamburguesas (ve la receta básica)
- 6 rebanadas de queso
- • mostaza o catsup

1. Calienta los bollos.
2. Unta con mayonesa la base del bollo.
3. Coloca encima la carne.
4. Con un cuchillo, recorta triángulos en el queso para formar la carita.
5. Escribe un mensaje en la tapa de la hamburguesa, ya sea con mostaza o con mayonesa.

Sillón

foto en pág. 16

Tiempo de preparación:
15 minutos
6 porciones

INGREDIENTES

- 6 bollos para hamburguesa
- • mayonesa y mostaza
- 6 hamburguesas (receta básica)
- 6 rebanadas de queso amarillo
- 2 salchichas
- 6 huevos cocidos
- 12 chícharos
- 12 pedacitos de zanahoria

1. Calienta los bollos, úntalos con mayonesa y mostaza. Coloca el queso y la carne.
2. Corta las tapas de los bollos por la mitad y acomódalas formando el respaldo.
3. Calienta las salchichas y corta cada una en cuatro partes. Toma dos de las partes y forma los brazos del sillón.
4. Pela cada uno de los huevos, y haz una tajada en cada uno a formar la boca.
5. Con los chícharos y las zanahorias forma los ojos y la boca. Sienta el huevo en el sillón.

Marcianito

foto en pág. 16

Tiempo de preparación:
15 minutos

6 porciones

INGREDIENTES

- 6 bollos para hamburguesa
- • mayonesa y mostaza
- 6 hamburguesas (receta básica de la pag. 27)
- 6 rebanadas de queso amarillo
- 6 aceitunas rellenas
- 12 tiritas de pimiento morrón

1. Calienta los bollos en una parrilla y úntalos con mayonesa y mostaza.
2. Coloca una de las tortitas de carne sobre cada bollo y coloca la tapa.
3. Forma los ojos y la nariz con las aceitunas y clava las tiras de pimiento como antenas.

Carrito

foto en pág. 17

Tiempo de preparación:
15 minutos

6 porciones

INGREDIENTES

- 6 panes para salchicha
- • mayonesa, mostaza y catsup
- 9 salchichas
- 6 aceitunas
- 6 caritas de payaso (se compran en tiendas especializadas de repostería)

1. Calienta los panes en una parrilla y úntalos con mayonesa, mostaza y salsa catsup.
2. Parte seis de las salchichas a la mitad, y caliéntalas. Pon una en cada una de las medias noches.
3. Corta cada una de las salchichas restantes en ocho partes, y colócalas como si fueran las llantas de los carritos, fijándolas con palillos de madera.
4. Corta las aceitunas y forma los faros del carrito.
5. Clava una cabecita de payaso sobre cada hot dog.

Velero

foto en pág. 17

Tiempo de preparación:
15 minutos

3 porciones

INGREDIENTES

- 3 salchichas
- 9 tortillas de harina
- 9 rebanadas de queso manchego
- 6 aceitunas
- 1 rebanada de queso amarillo
- • tiritas de pimientos morrones

1. Corta las salchichas por la mitad a lo largo y caliéntalas.
2. Con cada una de las tortillas, forma quesadillas, y parte tres de ellas por la mitad para formar las velas del barco.
3. Corta las aceitunas y acomódalas a formar las ventanillas.
4. Corta las banderitas sobre el queso amarillo y adorna con los pimientos.

Con masa

Taquitos de pollo

foto en pág. 19

Tiempo de preparación:
15 minutos

6 porciones

INGREDIENTES

- 4 cucharadas de aceite
- 12 tortillas
- 1 pechuga de pollo, cocida y deshebrada
- • lechuga lavada y desinfectada, cortada en tiritas
- 1 jitomate cerezo
- • queso panela
- • crema

1. Prepara los tacos y enróllalos muy apretados, sujetando con un palillo. Fríelos en aceite caliente.
2. Acomódalos en círculo y en el centro coloca la lechuga y el jitomate cerezo como adorno.

C
consejo

Puedes comprar los taquitos ya hechos, en el departamento de congelados del súper.

Enchiladas potosinas

foto en pág. 19

Tiempo de preparación:
5 minutos

6 porciones

INGREDIENTES

- 1 caja de enchiladas potosinas (cómpralas en la sección de congelados de las tiendas de autoservicio)
- 2 rebanadas de queso amarillo

1. Prepara las enchiladas siguiendo las intrucciones del paquete.
2. Con un minicortador de galletas, corta una rebanada de queso en forma de tiras y corta la otra en círculo.
3. Acomoda las enchiladas formando un sol y mételo en el horno de microondas, para que se derrita el queso.

Sopesitos

foto en pág. 19

Tiempo de preparación:
10 minutos

6 porciones

INGREDIENTES

- 2 minisopes (se compran en el mercado)
- 1 taza de frijoles refritos
- 1 rebanada gruesa de queso manchego
- 2 cucharadas de crema

1. Unta los sopes con frijoles y corta uno en cuartos y para formar las orejas del oso.
2. Con un minicortador para galletas corta el queso manchego y haz las orejas, los ojos la nariz y la boca.
3. Coloca la crema en una bolsita de plástico, córtale una esquina y dibuja el contorno del cuerpo, como si fuera con duya.
4. Con un minicortador, corta tres círculos de queso manchego y acomódalos.

Huevos al gusto

Casita de huevo estrellado

foto en pág. 20

Tiempo de preparación:
10 minutos

6 porciones

INGREDIENTES

- 1 rebanada de pan (de preferencia con fibra)
- 2 rebanadas de queso amarillo o al gusto
- 1 rebanada gruesa de jamón o mortadela de pavo
- 1 huevo

1. Con un cortador de galletas circular haz un hueco en el centro de la rebanada de pan.
2. Unta la sartén con un poco de aceite o mantequilla pon la rebanada de pan y deja que se dore un poquito, voltéala.
3. Coloca el huevo en el hueco del pan y déjalo que se cueza, tápalo y vigílalo hasta que quede al término deseado y sácalo.
4. Corta en forma de triángulo el queso para formar el techo.
5. Con un mini cortador de galletas en forma de flor o trébol, corta el jamón rebanando lo más cerca posible una de otra para no desperdiciar. Forma el jardín.
6. Completa este desayuno con una fruta y será un alimento completo.

C
consejo

Enseña a tus hijos a comer lo menos posible de grasa.
Los embutidos de pavo son más sanos que los de cerdo.

Omelette sol

foto en pág. 21

INGREDIENTES

- 1 o 2 huevos
- • queso amarillo untable
- 1 rebanada gruesa de jamón de pavo
- • mantequilla o aceite

1. Unta la sartén con mantequilla o aceite.
2. Bate los huevos.
3. Vierte en la sartén, deja que se cueza, ladeando para que se forme la tortilla, voltéalo y pásalo al plato cuando esté en el término deseado.
4. Pon el queso en una bolsita de plástico, empújalo hacia una esquina y corta la puntita de la bolsa como si fuera una duya, haz los rayos del sol.
5. Con un cortador de galletas o un cuchillo forma la cara con la rebanada de jamón.

C
consejo

Se recomienda que los niños sólo consuman un huevo al día.

Osito con jamón y queso

foto en pág. 21

INGREDIENTES

- 1 huevo
- 1 rebanada de queso amarillo
- 1 rebanada de jamón o mortadela de pavo
- • cortador de galletas o utensilio para huevo o hot cakes en forma de oso
- • aceite o mantequilla

1. Unta la sartén con aceite o mantequilla y coloca el cortador de galletas o el utensilio en forma de oso sobre el sartén.
2. Coloca el huevo en el centro del cortador de galletas, tápalo y déjalo hasta el término deseado.
3. Corta el jamón en tiritas para formar el pasto y el queso en círculo para simular el sol.
4. Haz las flores con el resto del queso y distribúyelas encima del pasto.

Empanizados

Empanizados

foto en pág. 22

para cada porción

INGREDIENTES	
1	pieza de pollo entera sin piel (piernas o muslos)
1	huevo
•	corn flakes desboratados o pan molido
•	aceite de maíz

1. Sumerje las piezas de pollo en el huevo ligeramente batido.
2. Cúbrelos con corn flakes.
3. Fríelos a fuego bajo en suficiente aceite, hasta que se doren, y al picarlos no les salga líquido.

Otros ingredientes para empanizar:

- galletas saladas
- ajonjolí
- coco rallado
- hierbas finas

Nuggets de pollo

foto en pág. 22

Tiempo de preparación:
20 minutos

4 porciones

INGREDIENTES	
1/4	de pieza de cebolla, picada finamente
•	aceite
300	g de carne molida de pollo
2	cucharadas de perejil lavado y picado
•	sal y pimienta
1/4	de taza de harina

1. Acitrona la cebolla en una cucharadita de aceite.
2. Mezcla la carne molida con la cebolla acitronada, el perejil, sal y pimienta.
3. Extiende la carne sobre una superficie enharinada y con moldes para galletas, corta para darles forma. Pasa la figura por harina y fríela.

C

consejo

Procura que tus hijos no se acostumbren a ponerle a todo salsa catsup, invítalos a probar los alimentos y disfrutarlos por su propio sabor.

Formas con frutas

Flor de sandía y melón

foto en pág. 40

Tiempo de preparación:
10 minutos

para cada porción

INGREDIENTES	
1	rebanada gruesa de sandía
1	rebanada gruesa de melón
•	cerezas naturales
•	cortadores para galletas, grandes y minis

1. Pela y rebana el melón y la sandía.
2. Córtala con el cortador para galletas y forma las figuras.

Flores del jardín

foto en pág. 40

Tiempo de preparación:
10 minutos

para cada porción

INGREDIENTES	
1	carambolo
1	rebanada gruesa de melón, o manzana o pera
•	rabitos de cereza u hojas

1. Escoje un carambolo maduro para que esté lo mas dulce posible y rebánalo para formar el cometa de estrellas.
2. Con el mini cortador de galletas, forma los tréboles, decóralos con hojitas de algún árbol o rabitos de cerezas.

Lluvia de estrellas

foto en pág. 41

Tiempo de prepararación: 10 minutos

para cada porción

INGREDIENTES	
2	rebanadas de papaya maradol
1	kiwi
•	cortadores de galletas

1. Rebana la papaya y corta las estrellas con mini cortadores para galletas. Hazlo lo más pegado que puedas para no desperdiciar.
2. Pela el kiwi y rebánalo, corta rebanadas por la mitad para formar el pasto.

Agradecimientos de cortadores y minicortadores de galletas:
CASA LLOYD, S.A. DE C.V.
Sra. María de Lourdes Gómez E.
Tel. 53-98-78-26

FILUS
Centro Comercial Plaza del Carmen
Av. De la Paz núm. 57, San Angel Local 19
Tels. 56-16-55-94

consejo

Recuerda que la papaya es excelente para la digestión y ayudará a los niños estreñidos.

Waffles y pastelitos

Muñeco de jengibre y Winnie Pooh

fotos en pág. 42

INGREDIENTES	
2	tazas de harina para hot-cakes
1	taza de leche
1	taza de aceite
1	taza de azúcar
5	huevos
1	cucharadita de vainilla

Muñeco de Jengibre

1. Mezcla los cuatro primeros ingredientes.
2. Añade los huevos a la mezcla e intégralos perfectamente. Agrega la vainilla.
3. Vierte en un molde para horno, previamente enharinado y engrasado y hornéalo a 170°C durante 30 minutos o hasta que al introducir un palillo, éste salga seco.
4. Puedes decorarlos simplemente con chochitos o lunetas.
5. Otra forma sencilla de decorar los pastelitos puede ser con betún del que venden en las tiendas de autoservicio y colorante vegetal puesto con duyas.

Winnie Pooh

1. Mezcla los ingredientes en el tazón con el batidor de globo y vierte en el molde previamente engrasado. Hornea, desmolda, deja enfriar.
2. Decora a Winnie Pooh, con betún negro y la duya núm. 3. Haz el ojito, con la misma duya, forma la boca con betún rojo y haz el moño con la duya núm. 103.

Hot cakes con zarzamora

foto en pág. 43

6 porciones

INGREDIENTES	
1	taza de harina para hot cakes
3/4	de taza de leche
1	huevo
1	cucharada de aceite o mantequilla derretida
1 1/2	canastillas de fresas lavadas y desinfectadas
•	aceite en aerosol o mantequilla para la wafflera

1. Licua los primeros cuatro ingredientes con una canastilla de fresas.
2. Engrasa la wafflera y vierte un poco de mezcla. Repite la operación con toda la masa.
3. Cuando estén listos, sírvelos con las fresas restantes, picadas.

Waffles con plátano

foto en pág. 43

6 porciones

INGREDIENTES	
1	taza de harina para hot cakes
3/4	de taza de leche
1	huevo
1	cucharada de aceite o de mantequilla derretida
3	plátanos
•	aceite en aerosol o mantequilla para la wafflera

1. Licua los primeros primeros cuatro inredientes con dos plátanos.
2. Engrasa la wafflera y vierte un poco de la mezcla. Repite la operación hasta terminar con toda la masa.
3. Sirve con los plátanos restantes, cortados en rodajas.

Waffles con fresa

foto en pág. 43

6 porciones

INGREDIENTES	
1	taza de harina preparada para hot cakes
3/4	de taza de leche
1	huevo
1	cucharada de aceite o mantequilla derretida
1	taza de zarzamoras en almíbar
•	mantequilla para engrasar la sartén

1. Mezcla los primeros cuatro inredientes con batidor de globo o pala de madera, para formar una masa homogénea.
2. Engrasa la sartén y vierte un poco de mezcla para hot cakes, antes de darle la vuelta, reparte en el centro una cucharada de zarzamoras en almíbar.
3. Voltea y espera hasta que esté listo, retira del fuego y tapa repitiendo la operación hasta que termines la masa.

Jugos

De manzana, zanahoria y moras

foto en pág. 44

INGREDIENTES	
1	manzana
2	zanahorias peladas
1/2	taza de zarzamoras lavadas
1/2	taza de moras lavadas (blueberries)
1/2	taza de frambuesas lavadas

1. Pon todos los ingredientes en el extractor o en la licuadora y tendrás un delicioso jugo.

consejo

Si no es época de moras sustitúyelas por fresas.

De guayaba y fresa

foto en pág. 45

INGREDIENTES	
4	guayabas
1 1/2	tazas de fresas lavadas

1. Haz el jugo en el extractor.

consejo

Es importante consumir los jugos inmediatamente después de hacerlos para que no se oxiden y pierdan sus propiedades

De naranja y piña

foto en pág. 45

INGREDIENTES	
2	naranjas
2	rebanadas de piña

1. Exprime las naranjas y licua con la piña.

consejo

Los jugos no se deben de colar porque les quitas la mayoría de sus propiedades.

Licuados

De fresa

foto en pág. 46

INGREDIENTES	
1	taza de leche
1	bola de helado de fresa
3/4	de taza de fresas lavadas y desinfectadas
•	canela o cocoa para adornar
•	galletas

1. Licua la leche con el helado y las fresas, hasta obtener espuma.
2. Espolvorea canela o cocoa.
3. Sirve acompañado de galletas.

De chocolate

foto en pág. 47

INGREDIENTES	
1	taza de leche
1	bola de helado de chocolate
6	nueces
•	canela o cocoa para espolvorear
•	galletas

1. Licua la leche con el helado y las nueces. Espolvorea encima canela o cocoa.
2. Sirve con galletas.

De vainilla

foto en pág. 47

INGREDIENTES	
1	taza de leche
1 1/2	bolas de helado de vainilla
6	almendras peladas
•	canela o cocoa para adornar
•	galletas

1. Pon a hervir agua, sumerje las almendras para que den un hervor, retíralas y pélalas.
2. Licua la leche con el helado y las almendras, hasta que hagan espuma. Espolvorea encima canela o cocoa.
3. Sírvelo con galletas.

Para que los niños hagan formas y números

Pastelito de chocolate

foto en pág. 50

12 porciones

INGREDIENTES	
8	tablillas de chocolate amargo
90	g de mantequilla
1 1/4	tazas de azúcar
3	huevos ligeramente batidos
2	cucharaditas de esencia de vainilla
1	taza de nueces picadas
1/2	taza de harina
•	betún comercial de chocolate
•	dulces de colores

1. Derrite en baño María el chocolate con la mantequilla.
2. Engrasa y enharina un molde cuadrado o rectangular.
3. Mezcla el azúcar con el chocolate derretido y añade uno a uno los huevos, sin dejar de batir. Agrega la vainilla y las nueces.
4. Añade el harina batiendo hasta obtener una mezcla homogénea.
5. Reparte sobre dos moldes.
6. Hornea a 175oC, 20 minutos. Deja enfriar.
7. Voltea los pasteles y únelos con el betún.
8. Decóralos con los dulces.

Números de salchicha y queso amarillo

foto en pág. 51

Tiempo de preparación: 20 minutos

4 porciones

INGREDIENTES	
4	salchichas cortadas en tiritas
8	cucharadas de queso amarillo para untar, puesto en una manga con duya
1/4	de pieza de pimiento rojo, cortado en tiras
1/4	de pieza de pimiento verde, cortado en tiras
1/4	de pieza de pimiento rojo, cortado en cuadros
1/4	de pieza de pimiento verde, cortado en cuadros

1. El propósito de esta receta es que los niños sumen y resten.
2. Ayúdalos a formar números con las salchichas y signos con el queso y los pimientos.

Bebidas

Limonada azul

foto en pág. 52

Rinde 1 litro

INGREDIENTES	
1	jarra de agua de limón
1	taza de fresas lavadas y desinfectadas
•	colorante vegetal azul

1. Licua los dos primeros ingredientes y añade colorante vegetal azul, hasta encontrar el tono deseado.

Sorpresa de piña verde

foto en pág. 53

Rinde 1 litro

INGREDIENTES	
1/2	l de jugo de piña
1	taza de jugo de naranja
1	taza de fresas lavadas y desinfectadas
2	plátanos
•	colorante vegetal verde

1. Licua los primeros cuatro ingredientes y añade colorante verde, hasta encontrar el color deseado.

Cómo hacer galletas

Rompecabezas de pescado

foto en pág. 55

Tiempo de preparación:
30 minutos

Receta básica

INGREDIENTES	
250	g de mantequilla
125	g de azúcar
1	huevo
375	g de harina
	Glaseado
2	tazas de azúcar glass
•	colorante vegetal

1. Acrema la mantequilla, añade el azúcar y sigue batiendo.
2. Agrega el huevo y el harina envolviendo. Refrigéralas una hora.
3. Estira la masa y córtala con cortadores de galleta.
4. Hornéala a 180°, 15 minutos. Decóralas.
5. Para hacer el glaseado mezcla el azúcar con cuatro cucharadas de agua, revolviendo hasta tener una consistencia suave.
6. Divide el glaseado y píntalo del color deseado, con gotas de colorante vegetal.

Ositos amorositos

foto en pág. 56

INGREDIENTES	
1	tanto de receta básica para galleta
2	cucharadas de cocoa en polvo
•	glaseado

1. Prepara la masa para galletas y añade la cocoa al mismo tiempo que la harina.
2. Estira la masa y córtala con un cortador en forma de oso.
3. Corta los corazones y acomódalos a un lado del oso.
4. Hornéalos a 180°C, 15 minutos.
5. Decóralos con el glaseado disuelto en un poco de agua.
6. Coloca el corazón sobre el osito y pégalo con el glaseado.

Caritas cantando

foto en pág. 56

INGREDIENTES	
1	tanto de la receta básica para galletas
•	colorante vegetal
•	glaseado
•	chochitos

1. Estira la masa y córtala con un cortador circular para galleta.
2. Con un cortador chico córtale la boca a las caritas.
3. Con un exprimidor de ajos y la masa pintada de café, haz el pelo.
4. Hornéalas a 180°C, 15 minutos.
5. Con el glaseado, simula los ojitos y pinta unos chochitos con colorante negro para terminar
los ojos.
6. Con un pincel y el colorante rojo, pinta las chapitas.

Cochecitos

foto en pág. 57

INGREDIENTES

- 1 tanto de receta básica para galletas (pág. 36)
- • colorante vegetal

1. Divide la masa para galletas en varias partes y píntala de los colores que quieras.
2. Con las manos, haz la forma de los cochecitos y con masa pintada de diferentes colores, forma las llantas, las ventanas, etcétera.
3. Hornéalos a 180°C, quince minutos.

Pizzas

foto en pág. 57

INGREDIENTES

- 1 tanto de la receta básica para galletas (pág. 36)
- • lunetas
- • gomitas
- • glaseado (pág. 36)

1. Estira la masa y córtala en forma de rebanada de pizza.
2. Hornéala a 180°C, 15 minutos.
3. Antes de sacarlas, coloca sobre la masa unas gomitas y mételas en el horno nuevamente para que se derritan.
4. Decóralas con lunetas de colores y glaseado.

Casitas

foto en pág. 57

INGREDIENTES

- 1 tanto de la receta básica de galletas (pág. 36)
- • glaseado (pág. 36)
- • colorante vegetal verde
- • chochitos blancos

1. Con la masa básica para galletas, haz unos rollitos y córtalos en tiras de cinco centímetros de largo.
2. Junta cuatro tiras para hacer la casita y con dos tiras más, forma el techo.
3. Agrega, si es necesario, un poco de agua o clara de huevo para juntar las piezas.
4. Hornéalas a 180°C durante quince minutos o hasta que estén firmes, pero sin dorarse.
5. Déjalas enfriar y decora la puerta y la ventana con glaseado verde.
6. Para el techo utiliza glaseado blanco y chochitos.

Tips

- No dejes que los niños cocinen nada sin la supervisión de una persona mayor, sobre todo si tienen que tomar algo caliente; utilicen siempre un guante acolchado.

- Lee cada receta antes de comenzar, para asegurarte que cuentas con todos los ingredientes y utensilios necesarios.

- Pide a los niños que se laven las manos, revisa que tengan las uñas cortas y utilicen delantal, antes de empezar.

- Pesa o mide todos los ingredientes, así la receta te saldrá siempre perfecta.

- Enseña a tus hijos a tener mucho cuidado con los cuchillos, y a cortar siempre sobre una superficie firme, no en el aire. Deben dirigir siempre el cuchillo en sentido contrario a su persona.

- Coloca los mangos de las sartenes hacia la pared, para que no se vuelquen si alguien los mueve.

- Verifica que los quemadores queden apagados y todos los aparatos desconectados, cuando terminen de trabajar.

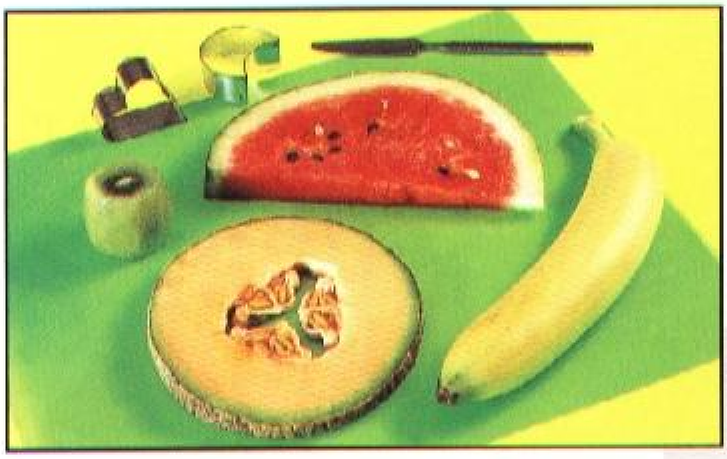
- Cuando apagues el horno, deja la puerta ligeramente abierta para que se enfríe más rápidamente.

- Enseña a los niños a no probar cosas calientes metiendo los dedos o la boca; utiliza siempre una cuchara de madera y espera hasta que todo se enfríe. Toma esto en cuenta sobre todo si estan calentando azúcar, ya que el caramelo derretido puede ocacionar fuertes quemaduras.

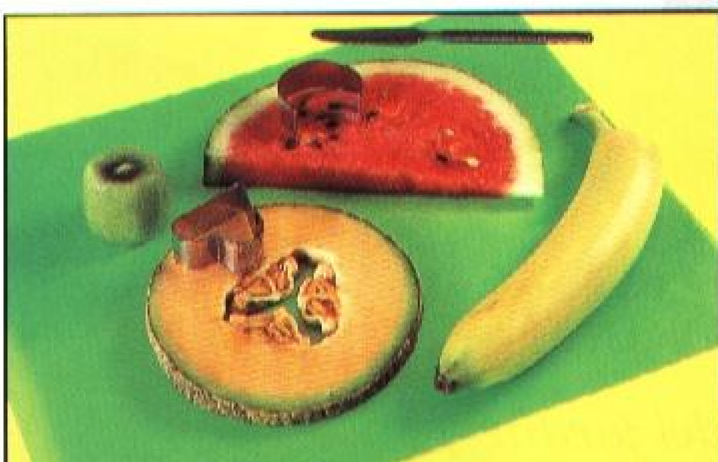
Figuras de fruta

Para que los niños aprendan figuras o refuercen las formas que ven en la escuela, compra cortadores de galletas y deja que los pequeños las corten.

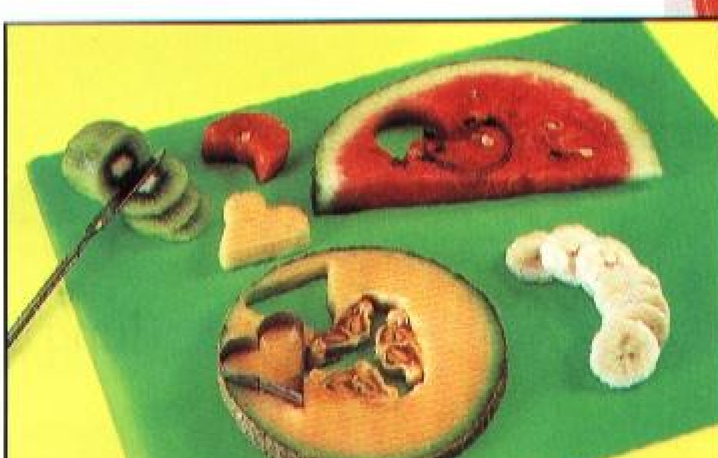
Trébol de corazones de frutas



1. Pela el kiwi y rebánalo junto con el plátano.



2. Corta el melón y la sandía con cortadores para galleta en forma de corazón.

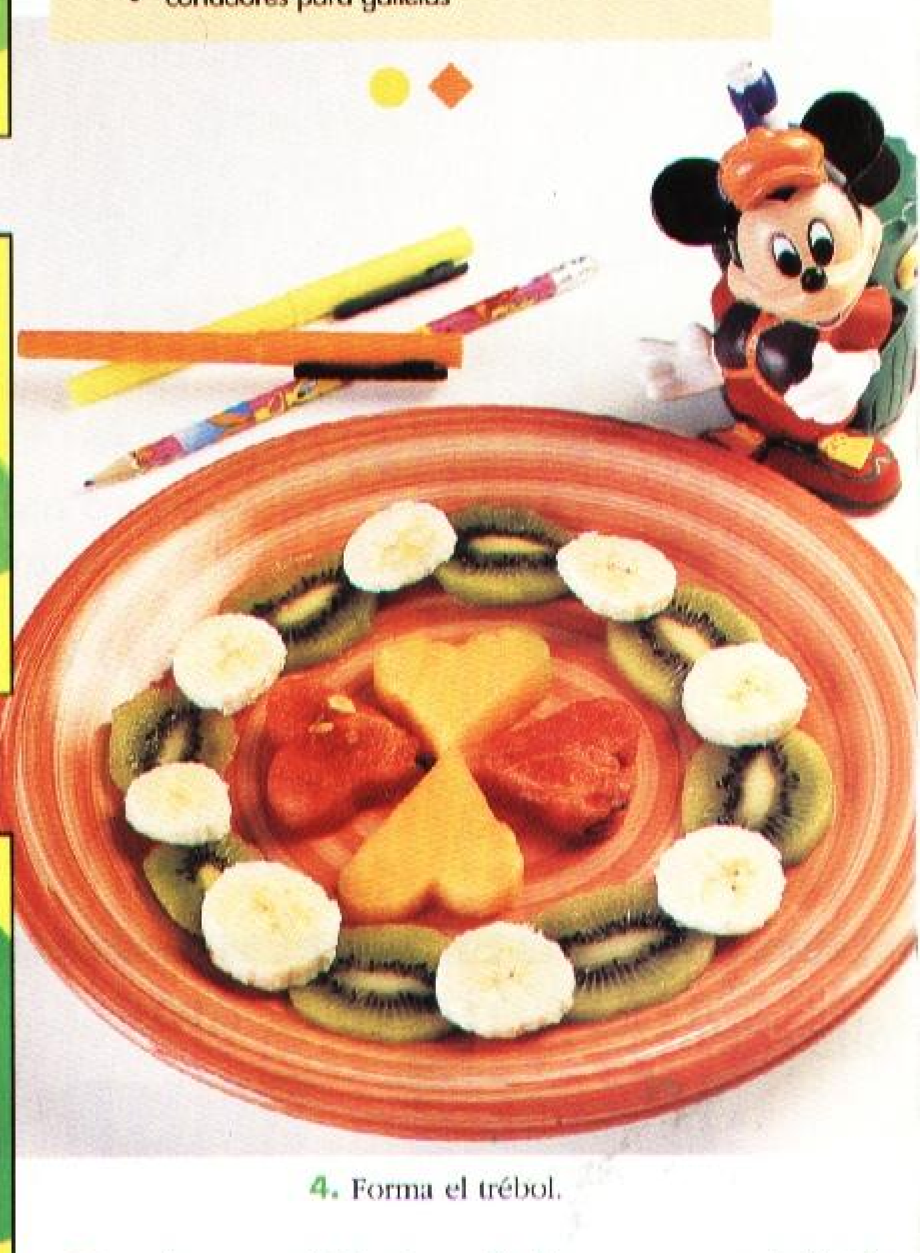


3. Corta las figuras lo más pegadas una de la otra, para no desperdiciar fruta.

Para cada porción

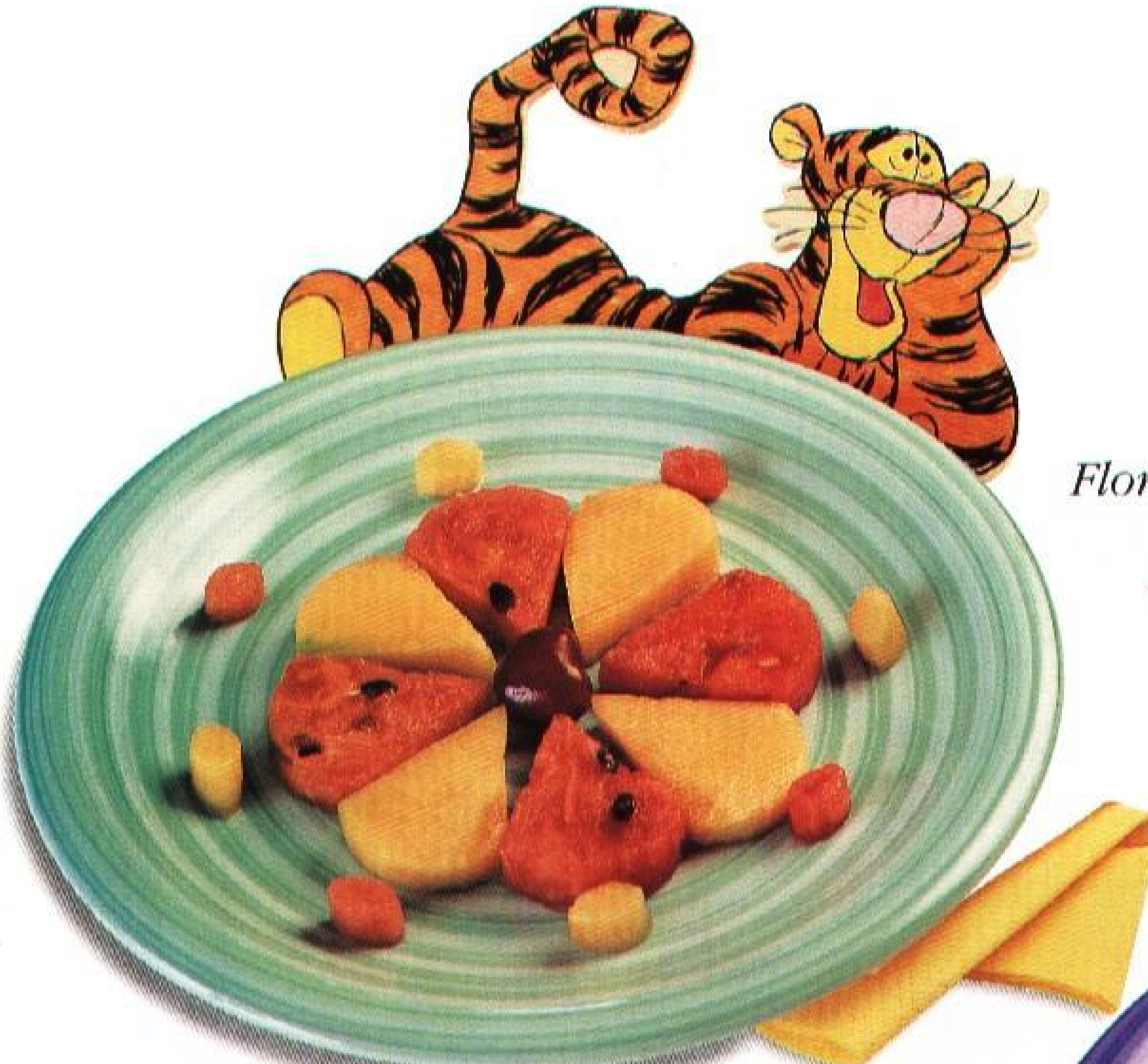
INGREDIENTES

- 1/2 plátano
- 1 rebanada de melón
- 1 rebanada de sandía
- 1 kiwi
- • cortadores para galletas



4. Forma el trébol.

Prueben y disfruten de la gran variedad de frutas que hay en el mercado.



Flor de sandía y melón

receta en pág. 31



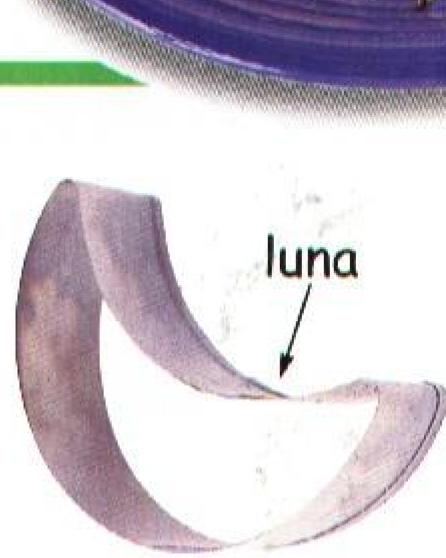
Flores del jardín

receta en pág. 31

Diferentes formas

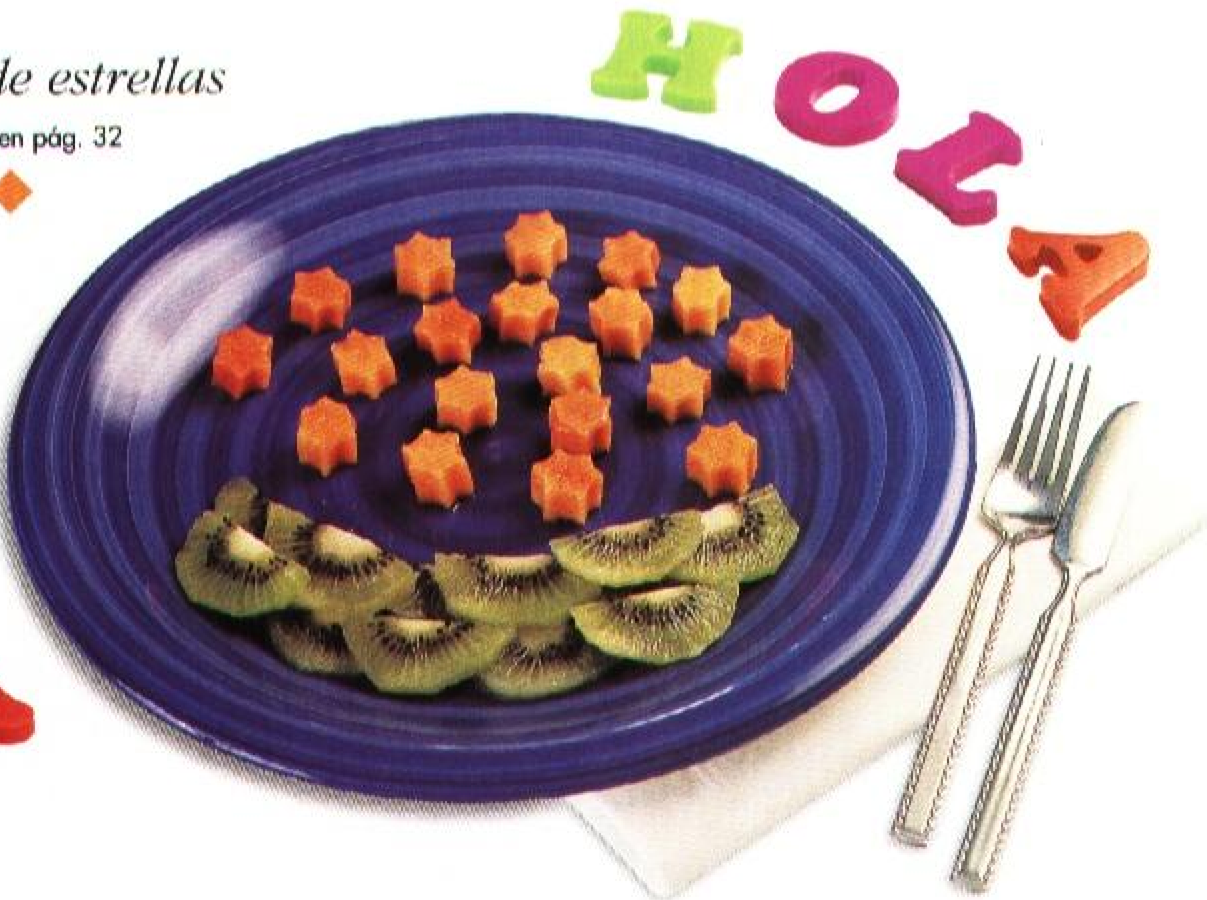






Lluvia de estrellas

receta en pág. 32





La fruta contiene fibra y vitaminas.
Todos los días debemos consumir fruta.

Cortadores y minicortadores
CASA LLOYD, S.A. DE C.V.
tel. 53-98-78-26
FILUS
Centro Comercial Plaza del Carmen
tel. 56-16-55-94

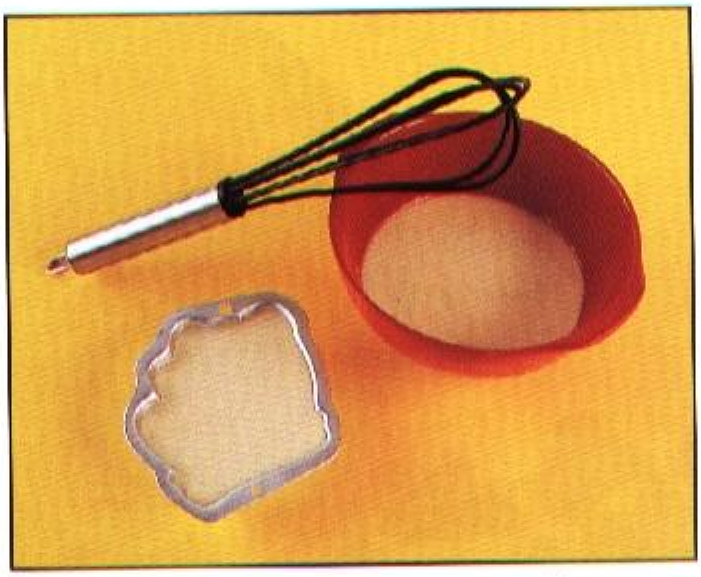


Waffles y pastelitos

La masa para waffles y hot cakes está lista en cinco minutos. A tus niños les encantará para el desayuno o la merienda. Puedes tenerla lista desde la noche anterior y preparar un delicioso hot-cake o waffle, antes de ir a la escuela.



1. Con la masa de hot cakes puedes también hacer pasteles rápidos y ricos.



2. Vierte la masa de hot cakes en un molde con figura y haz un pastelito individual.



Muñeco de jengibre

receta en pág. 32



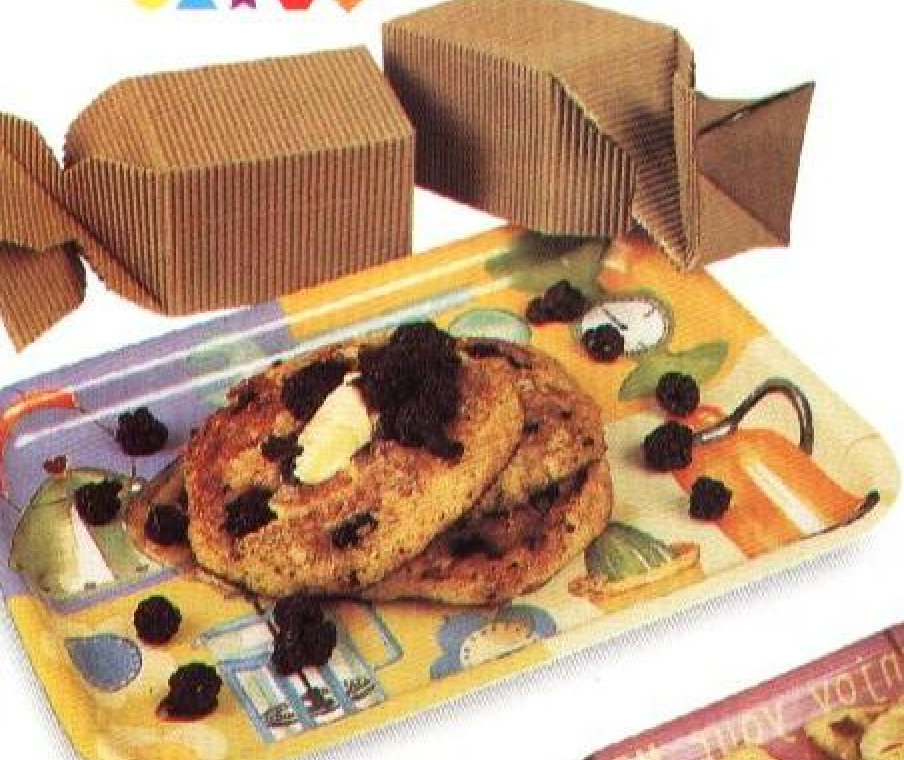
Winnie Pooh

receta en pág. 32

Hot cakes con zarzamora

receta en pág. 33

Varía el sabor de los waffles añadiendo fruta, mermelada, azúcar glass y crema, miel de sabores o cajeta.



Waffles con plátano

receta en pág. 33





Waffles con fresa

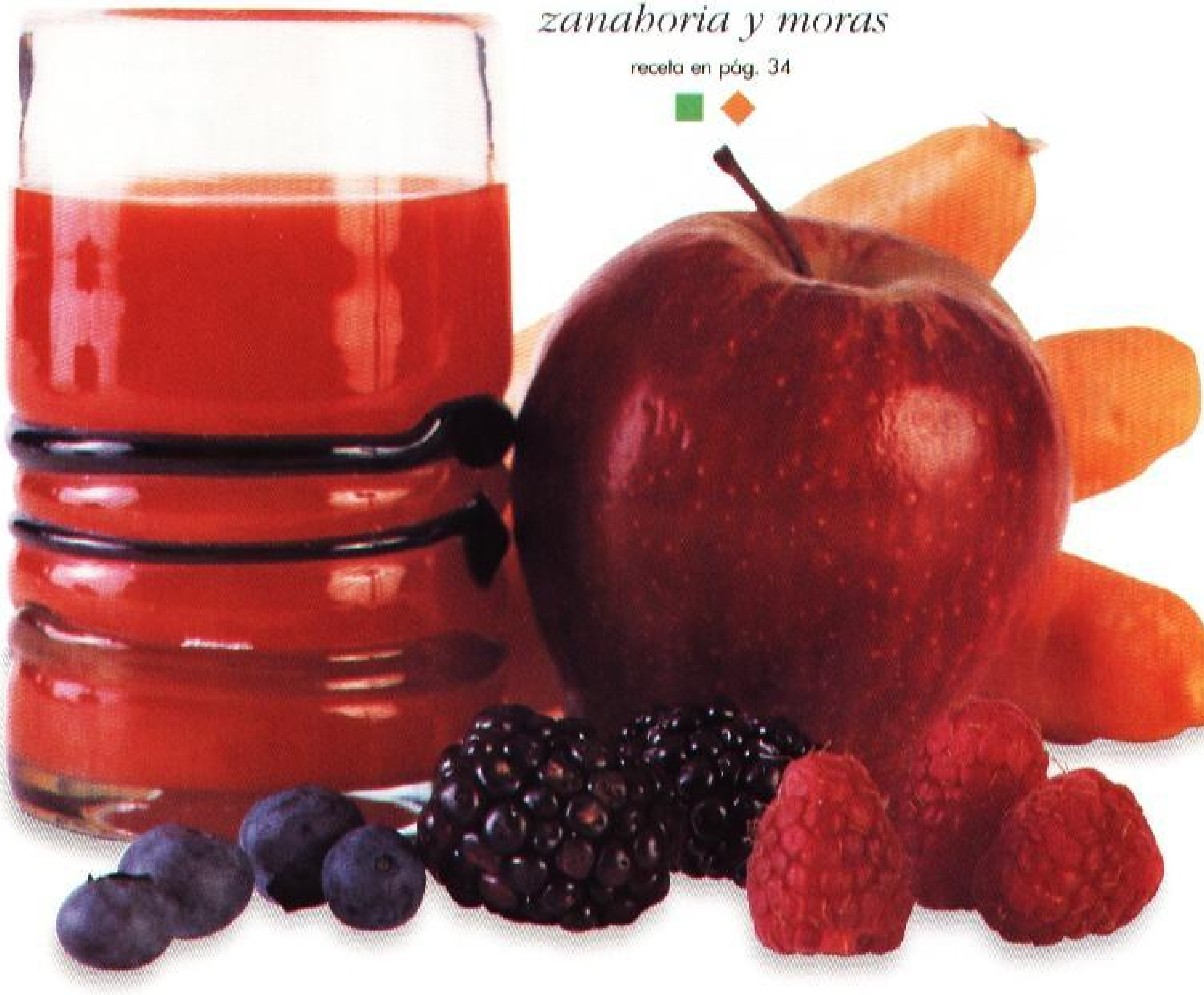
receta en pág. 33

Jugos

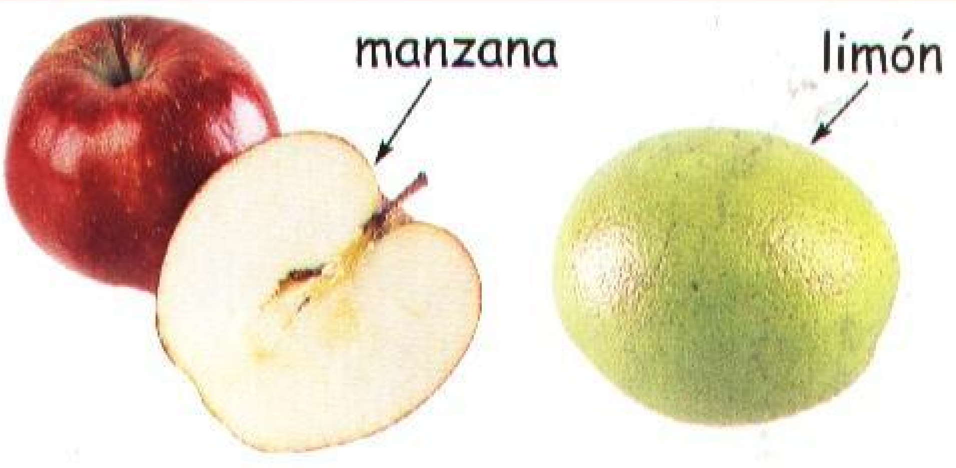
Si piensas que tus hijos no comen fruta en la cantidad necesaria, prueba con jugos naturales para acompañar sus alimentos.

De manzana, zanahoria y moras

receta en pág. 34



¿Sabías qué? Las frutas contienen vitaminas y fibras de manera natural, por lo que debes de consumir de dos a cuatro raciones diarias.



De guayaba y fresa

receta en pág. 34

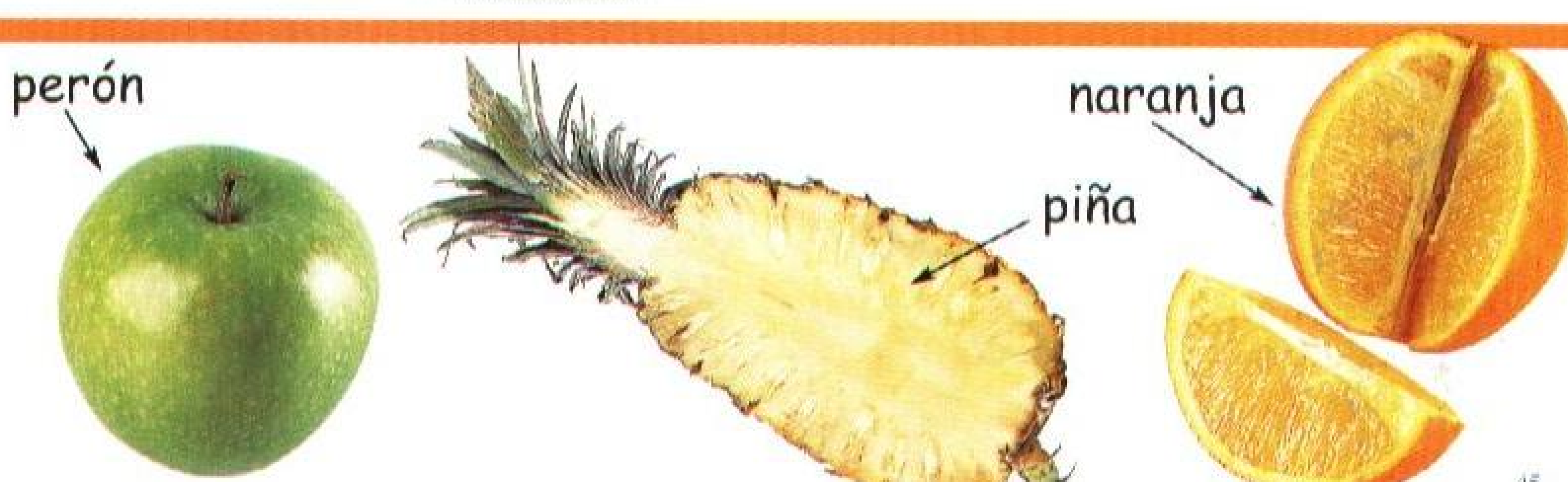
Escoge tu fruta favorita según la estación.



De naranja y piña

receta en pág. 34





Licuados

Las malteadas o licuados son una excelente fuente de energía para la famiia. Son fáciles de hacer y rápidos de tomar a la hora del desayuno.



De fresa

receta en pág. 34

¡Sabías qué? La leche es rica en calcio, por lo que debes darle a los niños de dos a tres raciones diarias durante los primeros siete años de vida, para el sano desarrollo de sus huesos y dientes.







De chocolate

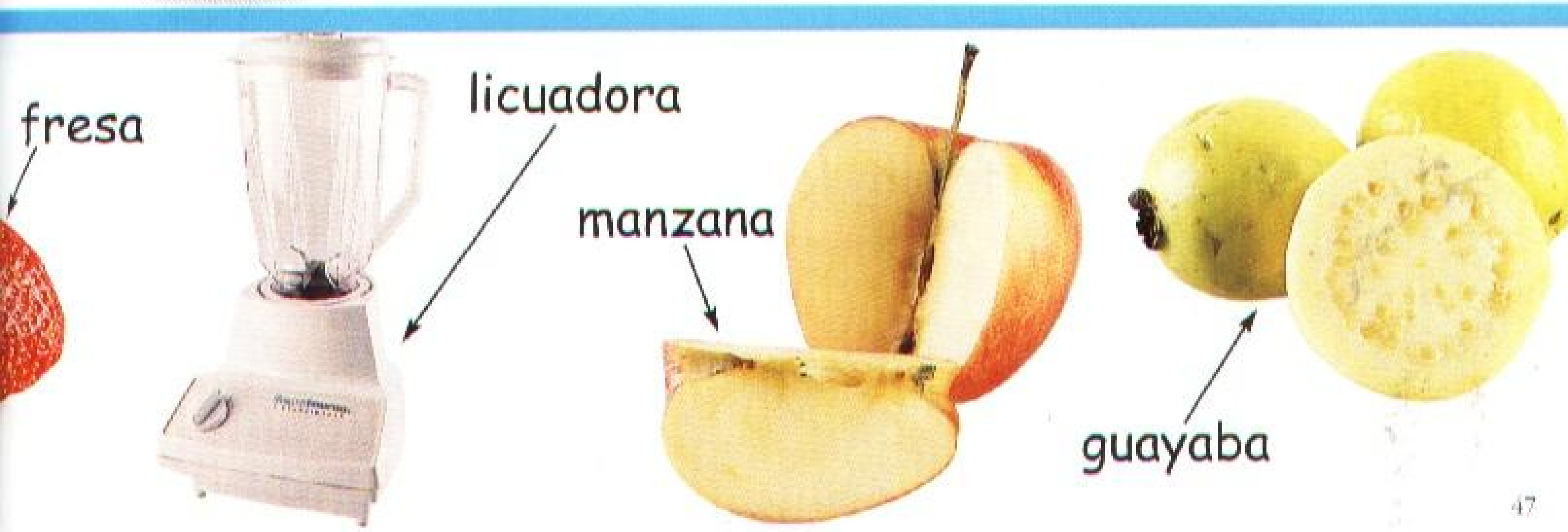
receta en pág. 34

Añade un poco de hielo al licuado y quedará delicioso.



De vainilla

receta en pág. 34



Formas geométricas

A los niños les encantará "cocinar solos". Déjalos hacer recetas de acuerdo con su edad, que refuercen lo que están aprendiendo en la escuela. Será una manera sencilla y divertida de aprender.

Sándwiches con ventanas

de 3 a 5 años

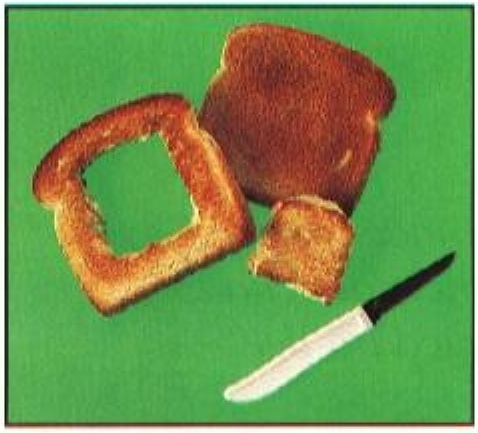
Tiempo de preparación: 10 minutos
2 porciones

INGREDIENTES

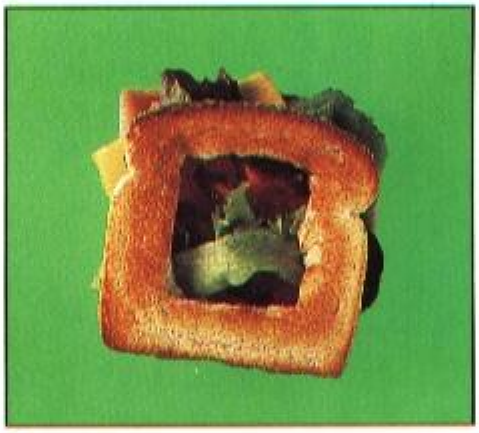
- 8 rebanadas de pan blanco
- 4 cucharadas de mantequilla
- 4 salchichas cortadas en tiritas
- 8 cucharadas de queso amarillo para untar
- 1 pimiento rojo cortado en cuadros
- • cortadores para galletas de 4 formas geométricas diferentes



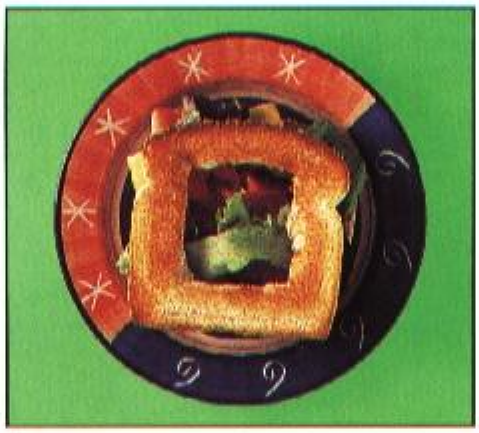
1. Ten todos los ingredientes a la mano. Tuesta un poco el pan, ya sea en el tostador o en una sartén sobre la estufa.



2. Corta el centro de uno de los panes con un cuchillo o cortadores de galletas.

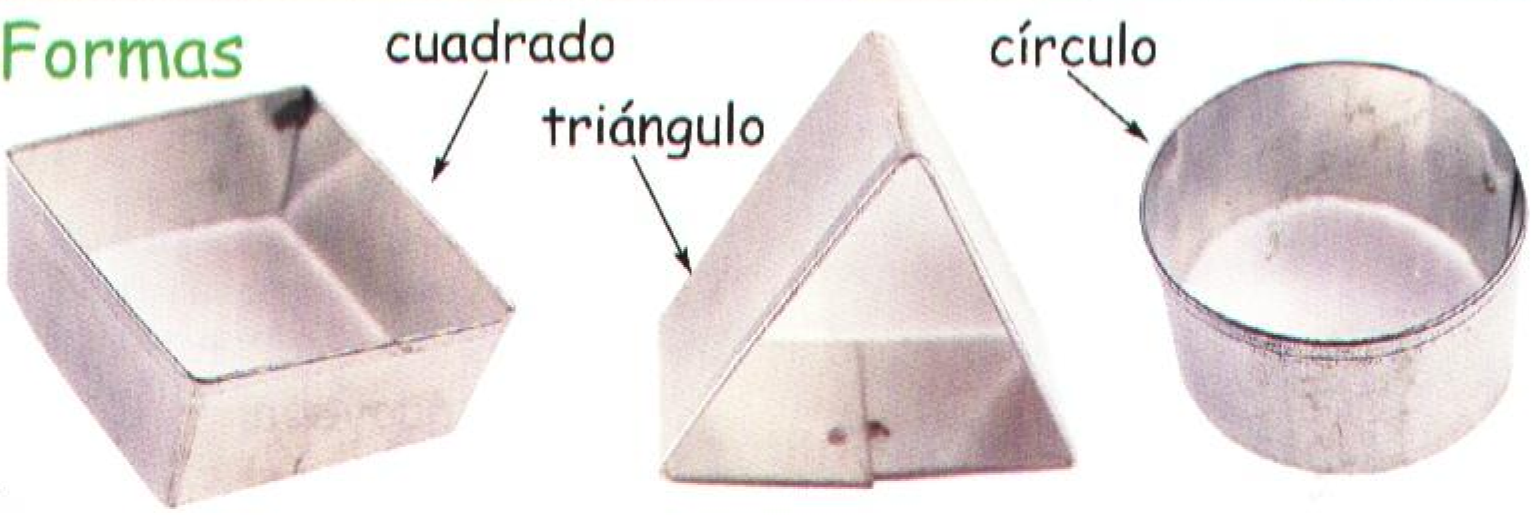


3. Unta la mantequilla y acomoda los demás ingredientes.

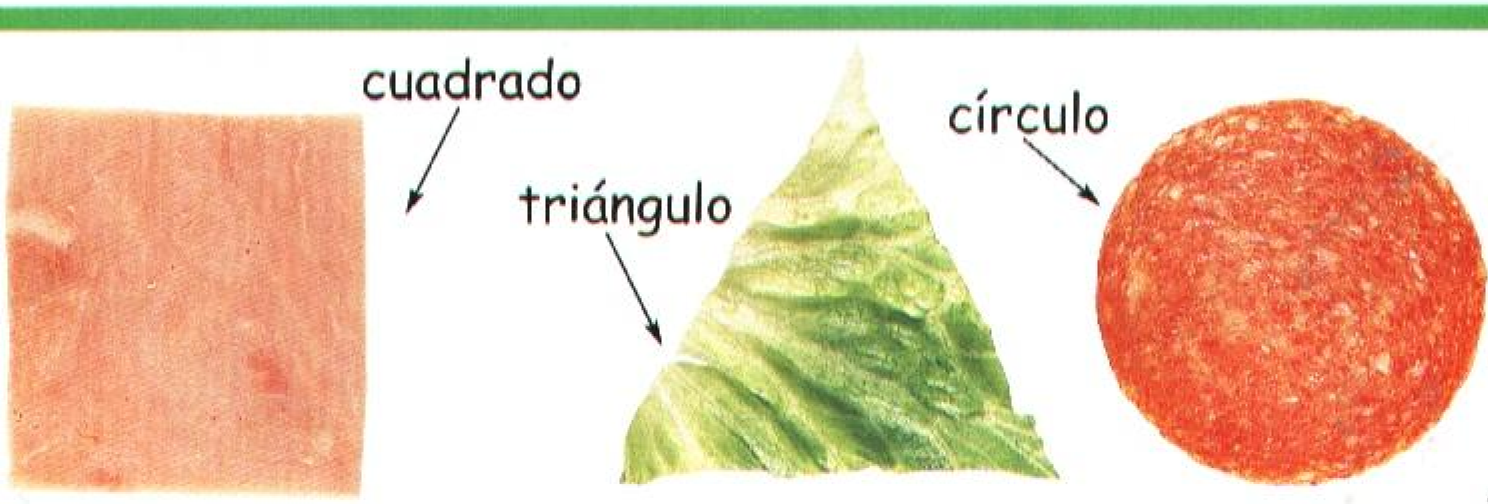


4. Una vez armado el sandwich, mételo nuevamente en el hornito eléctrico para que se termine de dorar y el queso se derrita.

Formas






cuadrado
triángulo
círculo

Números de dulce





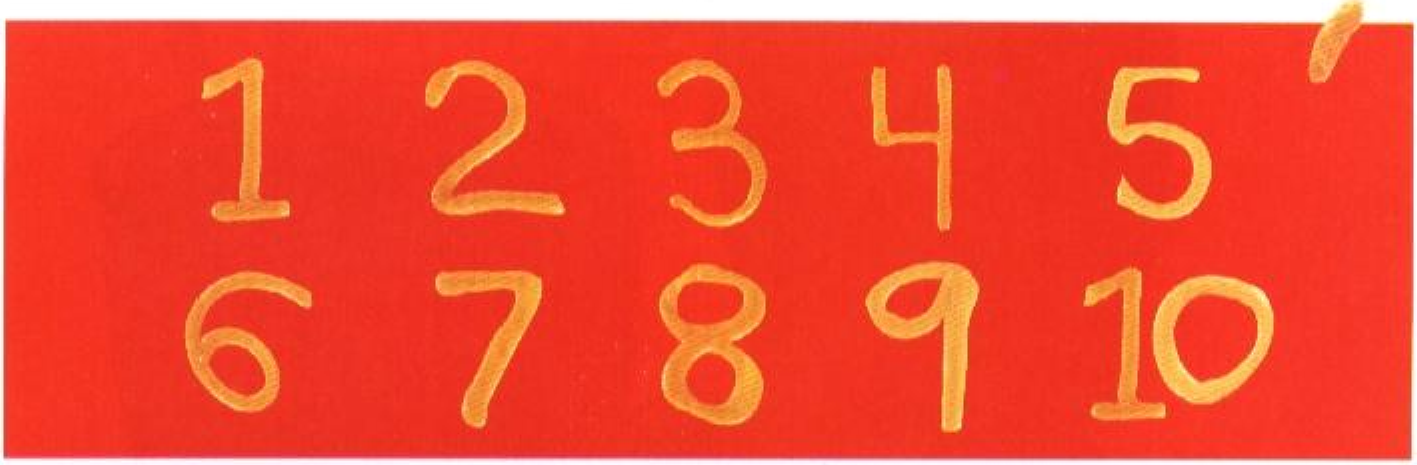


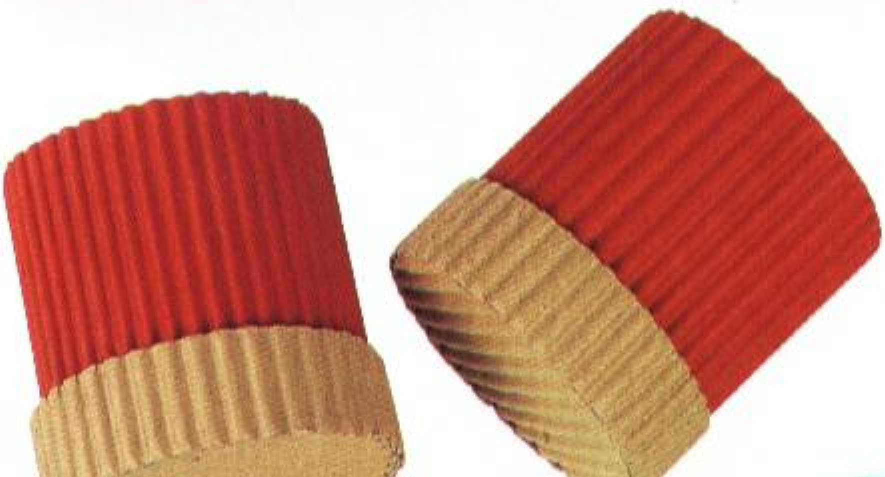
Pastelito de chocolate

receta en pág. 35

Números de salchicha y queso amarillo

receta en pág. 35







Bebidas (Experimentos)

Limonada azul
receta en pág. 35

de 8 a 10 años



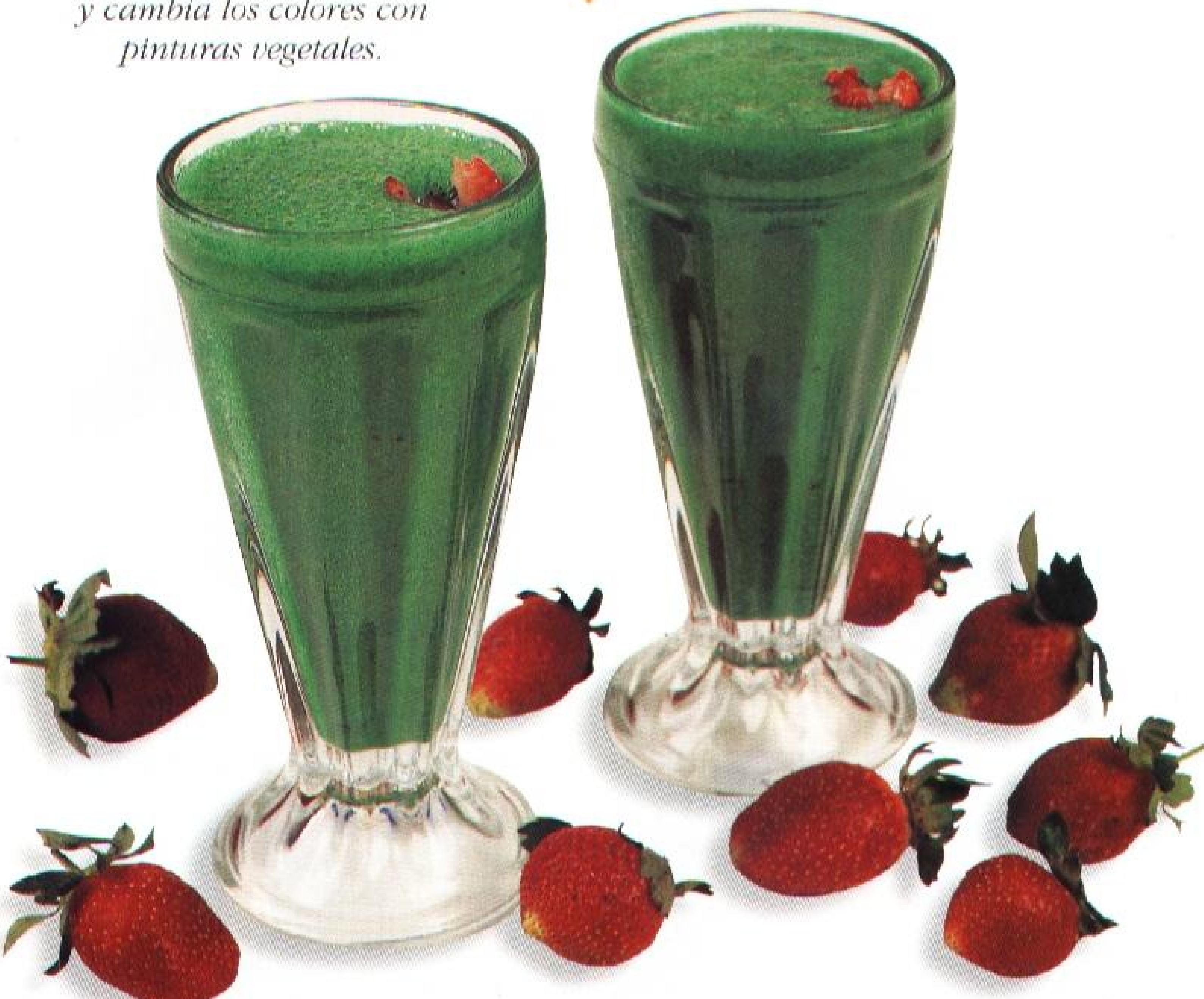
¿Sabías qué? Las tazas medidoras están marcadas en mililitros. Se miden también la estatura, las distancias, la altura, el tiempo o el clima.



Sorpresa de piña verde
receta en pág. 35

de 8 a 10 años

Prueba estas ricas bebidas y cambia los colores con pinturas vegetales.





Cómo hacer galletas de figuras

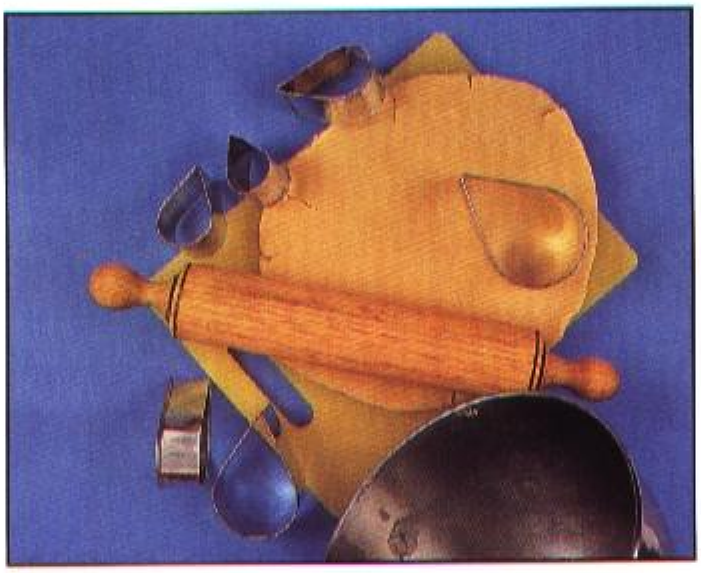
Hay infinidad de moldes para galletas con figuras infantiles. Prepáralas y guárdalas en recipientes herméticos ¡tendrás siempre galletas como recién hechas!



1. Pesa y mide los ingredientes para que la receta salga exacta. Necesitas mantequilla, azúcar, huevo y harina.



2. Acrema la mantequilla,agrega el azúcar y bate bien. Agrega el huevo e incorpora el harina.



3. Estira la masa con un rodillo y córtala con cortadores especiales.

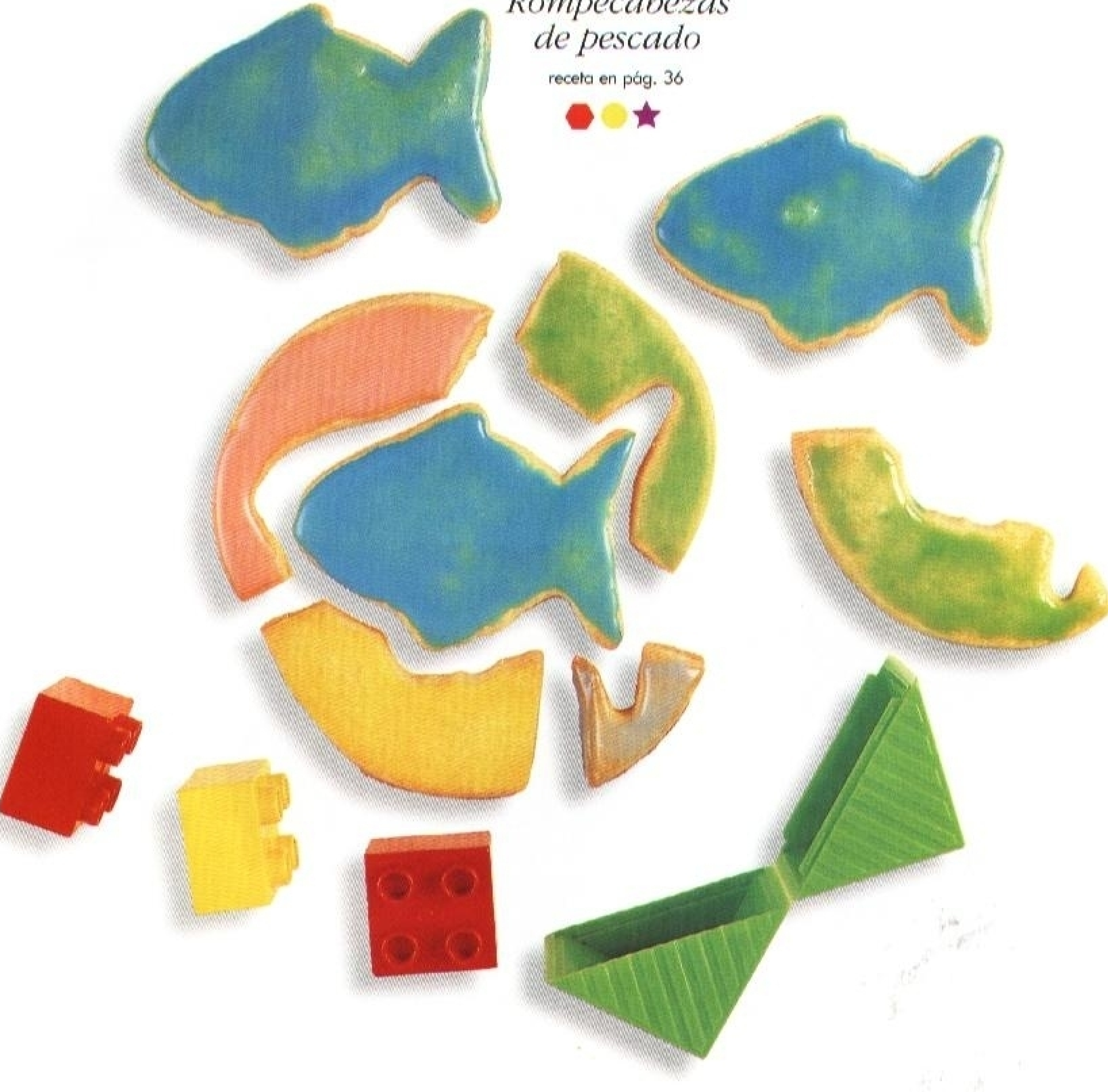


4. Hornea hasta que las figuras estén ligeramente doradas de las orillas.

Forma diferentes figuras de galleta y decóralas con glass de colores.

Rompecabezas de pescado

receta en pág. 36





Ositos amorositos

receta en pág. 36



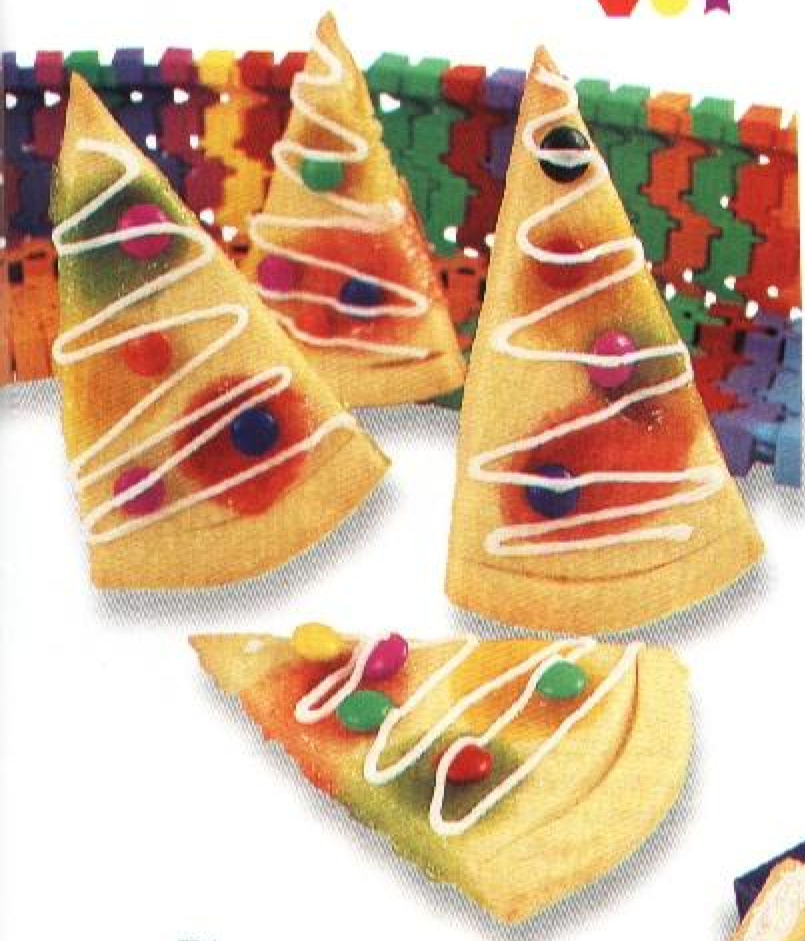
Caritas cantando

receta en pág. 36



Cochecitos

receta en pág. 37



Dale a tus niños galletas con un vaso de leche fría.

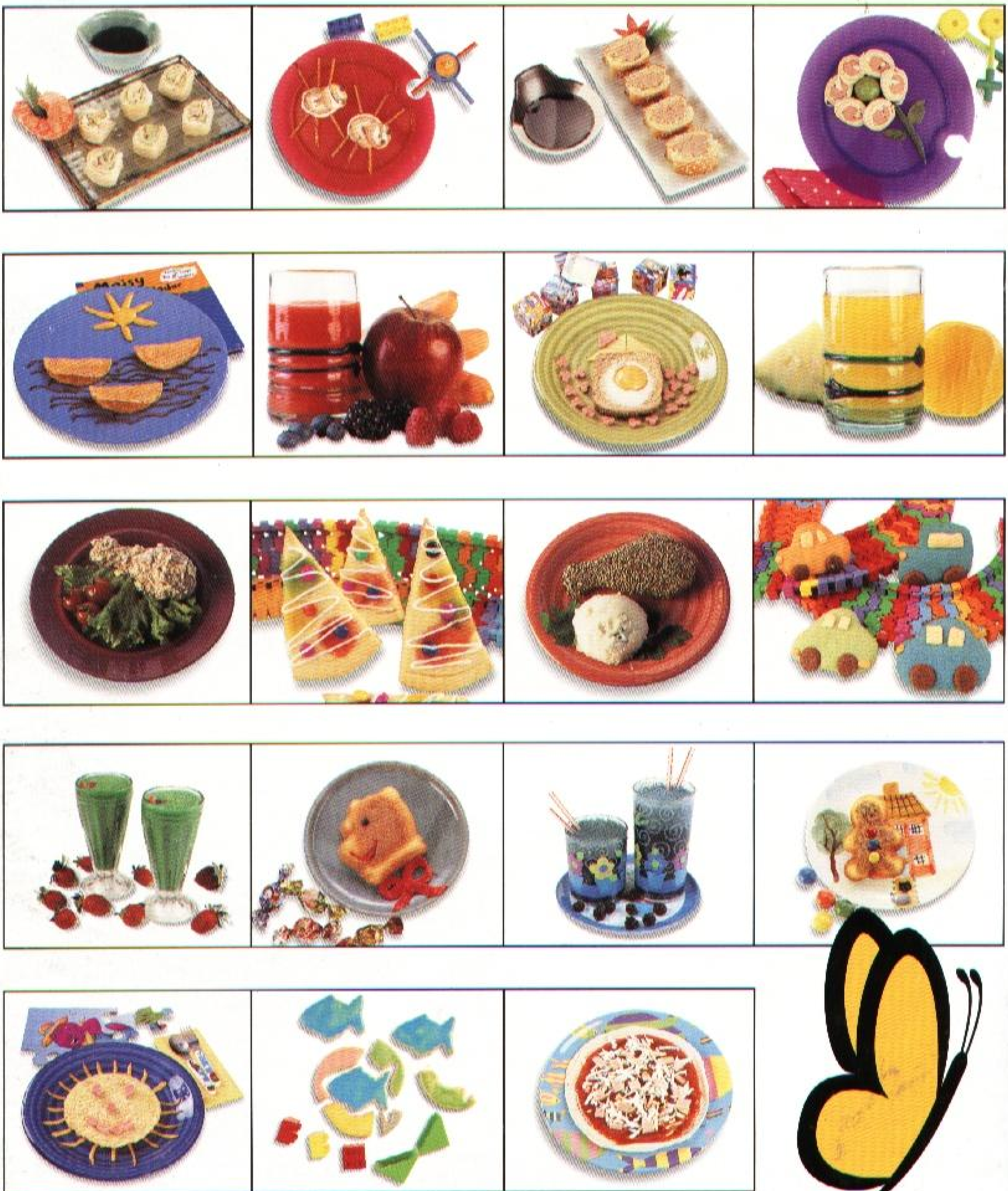
Pizzas

receta en pág. 37



Casitas

receta en pág. 37



Todo esto y más en Ediciones Mariposa